

# DIVINE HEALING.

પ્રભુચી સાજપણું.

સેમકર



Prof: B. I. BHUTT, M.A.,

B. COM, F. R. S. A., F.C.I., F.I.A.C., F.I.L.C.,

C.T.D., F.B.T., &C.

# ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૦૨૧૨ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ પ્રાચીન સાહિત્ય

વિષય ૫૬:૫૨

**DIVINE HEALING.**

# પ્રભુચી સાજપાણું.

દર્દ તથા દુઃખને નિવારનાર ઉત્તમ ચાવી.  
લેખક—

ખલવંતરાય ઈચ્છારામ ભટ, એમ.એ., બી.કામ.,

ફેલો—રોયલ સોસાયટી ઓફ આર્ટસ લંડન.

ફેલો—કામર્સ ઈન્સ્ટીટ્યુટ ખરમીંગલામ.

ફેલો—ટેટન્ટ લાઇટ કલચર.

ફેલો—સેન્ટજેન્સ એગ્રીકલ્ચરલ એસોસીએશન ઇંડીઆ.

પ્રોફેસર ઓરીઅનટલ યુનીવર્સિટી ઓફ વરજનીઆ  
વાશીંગટન.

“ મનોયય મનુષ્ય ” ના કર્તા.

પ્રત ૨૦૦૦

મુદ્રત.

સન ૧૯૨૨

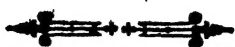
કીંમત ૪ આના.

કીંમત ૪ આના.

મુદ્રત ખરનપુરી કાગળ ભાજવાળી પેપરમાં આવેલા શ્રી “ અખિલા  
વિજય ” પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં હુઃગોવિન્દાસ હુઃકીશનદાસે છાપ્યું.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગુજરાતી કૌપીરાઈટ-સંગ્રહ  
૧૦૨૧૨

# પ્રસ્તાવના.



આજે આ જગતમાં દુઃખ, દરદ, વિગૃહ, કલહ, તથા અવિવાહ સ્થળે સ્થળે વ્યાપી રહેલાં દેખાય છે. મનુષ્યો મનુષ્યો પર પ્રેમ કરવાને બદલે જેમ જેમ સુધારાવાળા થતા જાય છે તેમ તેમ એક બીજાની સ્પર્ધા કરનારા, જગતના કૃષ્ણિકાનાઓને શેઠનારા, ગૌરવના સ્વામી પ્રભુને વિહારનારા થતા જાય છે. ધર્મ ધર્મમાં જુદાઈ, દેશદેશમાં જુદાઈ, જાત જાતમાં. જુદાઈ, નિર્જા જાતા, તથા પરાધિનતા વધતી દેખાય છે.

આવે વખતે હિંદને ખાસ કરીને પ્રભુના માર્ગમાં દોરી લઈ જાય તેવા જ્ઞાનની જરૂર છે.

આ પુસ્તકમાં મનુષ્યો જે પ્રભુના પર આધાર રાખે તે તેમને શેઠ લાલ થાય તે તથા પ્રભુ પર કેવી રીતે આધાર રાખવો તે બાબત ચર્ચાવેલ છે.

આવા નાના પુસ્તકમાં આવો મોટો વિષય પૂરેપૂરી રીતે ચર્ચાવિ શકાય જ નહિ. તોપણ તાત્પર્ય કાર્દને અગત્યની વાતો નવિન દૃષ્ટિની દુથી બતાવી છે.

ચુરંપ તથા અમેરીકામાં લાગેો મનુષ્યો પ્રભુપર આધાર રાખે છે. સેંકડો મનુષ્યોને દરરોજ દરદ તથા

દુઃખમાંથી પ્રાર્થના દ્વારા સાબ કરવામાં આવે છે માટે આ નવિન ધર્મ નથી. કે નવીન પંથ નથી. પ્રભુ કે જેને બધા માને છે તેને કેવી રીતે આપણી સહાયતામાં લેવો તેની ચાવી છે.

આ પુસ્તક મ્હારા સ્વતંત્ર વિચારેથી મેં રચ્યું છે અને તે કોઈ બીજા પુસ્તકનો તરજુમો નથી.

જે કોઈ પ્રભુની વાતને માન્ય કરશે તે તેના પર વિશ્વાસ કરશે તેનો નાશ કદી નહિ થાય.

પ્રભુ આ પુસ્તકને સફળ કરે.

સુરત

આમેન.

તા. ૧-૯-૧૯૨૨

લી. યોજક.



## અર્પણ પત્રીકા.

---

જ

મનુષ્યો દુઃખમાં

દર્દમાં, નિરાશામાં, નિર્બળતામાં,

ગરીબાઈમાં, અવિશ્વાસમાં,

અજ્ઞાનતામાં અને ભૂલમાં

પડેલા છે તે

જ્યાંને સપ્રેમે અર્પણ કરું છું.

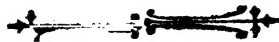
કલુપીઠ, સુરત. }  
તા. ૧-૯--૧૯૨૨ } લી. બ. ઈ. ભટ્ટ

---

## અનુક્રમણિકા.

---

પ્રકરણ ૧	પરમેશ્વરનું બળ
„ ૨	પરમેશ્વરની સર્વવ્યાપકતા
„ ૩	વિશ્વાસ
„ ૪	પ્રાર્થના
„ ૫	પ્રાર્થના કરવાની રીત
„ ૬	મનની સ્થિતિ
„ ૭	પ્રેમ
„ ૮	કુદરતને મદદ
„ ૯	મનન કરવા યોગ્ય સુત્રો





## પ્રકરણ ૧.

### પરમેશ્વરનું બળ

આ દુનીઆને પેદા કરનાર જે મહાન ગૌરવવાન દેવ છે તેને બુદ્ધી બુદ્ધી જાતના લોકો બુદ્ધા બુદ્ધા નામે ઓળખે છે. પણ દરેક ધર્મ, પંથ, માન્યતા, અને શાખાઓમાં આ અલૌકીક દેવને માટે ઘણુંજ માન ધરાવનામાં આવે છે, એટલુંજ નહિ પણ લોકો તેનાથી બીએ છે.

માણસને પરમેશ્વર વિષેના વિચારો પ્રથમ તો મરણ જોઈને થયા હોવા જોઈએ. કારણ કે માણસની બુદ્ધિ યા બળ મરણ વખતે કામ લાગતા નથી. ગમે તેવો મોટો ડાકટર વૈદ્ય, કે હકીમ માંદાંની સારવાર કરવા માટે લાવવામાં આવે તોપણ જો પરમેશ્વરે મરણ નિર્માણજ કયું હોય તો તે દરદીને કદી સાફ થાયજ નહિ.

વખત જતાં મનુષ્યો કુદરતને નિહાળવા લાગ્યા તથા અવલોકન કરવા લાગ્યા તો આકાશમાંના ચમ-

તકારો સૂર્ય, ચંદ્ર, તારાઓ. મેઘ ધનુષ્ય. વાદળાંઓ વિગેરે અને સમુદ્રનાં મોટા મોટા તોફાનો વખતે જ્યારે કંઈ પણ મદદની આશા ન હોય ત્યારે મનુષ્યોને નિલાવી રાખનાર મહાનદેવ, વરસાદની ગજનાઓ વિજળીના ચમકારા, ઋતુઓ, દિવસ, રાત્રી વિગેરેથી લોકોને પોતાના અલૌકિક બળનું જ્ઞાન કરાવે છે.

આજે દુનીયાની મોટામાં મોટી વિજ્ઞાનશાળામાં એક સાધારણ ખાડનું પાંદડું કત્રીમ બનાવવું જેટલું મુશ્કેલ છે તેટલુંજ મનુષ્યો કઈ શક્તિને આધારે હરી ફરી શકે છે, બોલી શકે છે, ચા વિચાર કરી શકે છે તે મૂકર કરવું મુશ્કેલ છે. પરમેશ્વરના કામોની નકલ કરવા માટે માણસ હરહમેશ પ્રયત્ન કરે છે પણ લાખો જમાના વિતી જાય તોપણ માણસો કદી પરમેશ્વરની અપાર શક્તિનો પાર પામી શકશે નહિ તેમજ તેને મેળવી શકશે નહિ.

જરા જુઓ તો ખરા ? વિજળીઓના સંદેશાઓને જતા તો થોડી પળોની પણ બાર લાગે પણ આપણા વિચારો તો જે મનુષ્ય અથવા રક્ષણ વિષે આપણે મન કરીએ કે તરતજ તેની પ્રતિમા આપણી સમક્ષ ઉભી કરે છે. ભલે પછી તે જગતને ખીજે

છેડે હોય તોપણ તુરતજ આપણા વિચાર આગળ આગ્રહીય ચિતાર ઉભો થાય છે. મનુષ્યની કઈ શોધ કાંઈ પણ બીજા સાધન વગર આવું પરાક્રમ કરી શકે છે ? કઈ શક્તિથી આપણે વિચાર કરી શકીએ છીએ ?

સૂર્ય તરફ તો જરા નજર કરો ? તેનો પ્રકાશ કેટલો બધો છે ? તે કેટલો જડરનો છે ? જો સૂર્ય ન હોય તો શું આપણે માટે અનાજ પાકે ? શું મનુષ્યો તથા જાનવરો અને પક્ષીઓ જીવી શકે કે ? વરસાદ ક્યાંથી પડે ? જો જળ વરાળ રૂપે હોયે ન ચઢે તો વાદળાં ક્યાંથી બને ? સૂર્ય ન હોય તો શું થાય ?

ચંદ્ર પણ આવોજ છે. તે જે જગતના મનુષ્યોને પ્રભુના પરાક્રમનું જ્ઞાન કરાવે છે તે તો ઘણુંજ અવનવું છે. પૃથ્વીમાની રાત્રે ચંદ્રના પ્રકાશમાં બેસીને જે શાંતિ તથા આનંદ મનુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે તેનું વર્ણન કરવું કેવળ અશક્ય છે. મહાન કવિઓ ચંદ્રના પ્રકાશમાં બેસી વિચાર કરતાં હોય તેવું આપણા જાણવામાં આવે છે તેમજ કાંઈ પણ પુરૂષ યા સ્ત્રીને પૂછશો તો તે અવશ્ય એમજ કહેશે કે ચંદ્રના અજવાળામાં બેસવાથી તેમને અપાર આનંદ થાય છે અને કદિ દુઃખ થતું નથી.

મનુષ્યને માટે પ્રકાશની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ

અધિકારની પણ આવશ્યકતા છે. જુઓ આપણે આપણી આંખોથી ઘણું કામ કરીએ ને જ્યારે આંખ બળવા લાગે છે, યા આંખમાંથી પાણી પડવા લાગે છે ત્યારે અંધારામાં જઈને બેસીએ તો કેવું સાફ લાગે છે ? તેમજ આખો દિવસ અને રાત્રી બે આપણે કામજ કર્યા કરીએ તો જે આરામની આપણા જ્ઞાનતંતુને જરૂર છે તે મળી શકે નહિ અને આપણે થોડા વખતમાંજ નાશ પામી જઈએ. આથી આપણે રાત્રીની કદર કરી શકીએ છીએ. પ્રભુએ થોડા કલાકની વિશ્રાંતી મળે એટલા માટે જગતમાં શાંતિ રૂપ રાત્રી કરી છે. રાત્રી પ્રભુના ગૌરવને જુદાજ પ્રકારે દર્શાવે છે. દુનીઆમાં આખો દિવસ મનુષ્યોમાં કયાંયને કયાંય કલહ, ઝગડા, પાપો, ને અશાંતિ દેખાય છે પણ રાત્રિ પડે ત્યારે સૈન્યો પણ ઉંઘી જાય છે. ને બધા અવાજ બંધ થઈ જાય છે. ચારે તરફ શાંત, ચુપકિદી ફેલાઈ જાય છે ને મનુષ્યને “ શાંત થાઓ.” એવું સુચવતિ ન હોય તેમ રાત્રી ખરેખરી શાંતિ પ્રસારે છે. સર્વોત્તમ વાત તો એજ છે કે પ્રભુ નિષ્પક્ષપાતી છે તે બધા ઉપર સરખી પ્રીતિ કરે છે, જગતમાંના બધા મનુષ્યો તેને વહાલાં છે, તેઓ તેના બાળકો છે ને પોતાનાં બધા બાળકો હોય તે સારા કે નકારા, આજ્ઞાંકિત કે અનાજ્ઞાંકિત, પણ તેમના પર જેમ માઆપ હરહમેશ

પ્રેમજ કરે છે તેમ પ્રભુ જગતના દરેક ભાગોમાં પોતાના કૃપાદાનો સરખે ભાગે બધાને આપે છે. સારા માણસોને માટે તે સૂર્ય ઉગાડતો નથી, તેમજ વરસાદ મોકલતો નથી. પણ બધાને માટે આવો સમાન ભાવ પ્રભુ તો રાખે છે પણ જુદા જુદા ધર્મના પંથવાળાઓ પોતપોતાની માન્યતા પ્રમાણે પ્રભુનો પ્રેમ પોતપોતાના વિચારને મળતા થનાર માટે છે એમ દર્શાવે છે. પણ એવું 'સંકેચિતપણું' પ્રભુને ગમતું નથી.

આજે આ જગતના બધા મનુષ્યો દેશ જાતિઓ તથા પ્રજાઓ આવા સાંકડા વિચારોને લીધે જે મોટી અવદશામાં આવી પડ્યા છે તે તરફ તે જાણ્યો? પ્રભુએ આ જગતને ઉત્પન્ન કર્યું, બધા મનુષ્યોને ઉત્પન્ન કર્યા માટે બધાને આ જગતમાં સરખા હકકો તેણે આપ્યા છે. કોઈને મોટાભાઈપણું લઈ લેવાને પ્રભુએ ઠરાવ્યા નથી. પણ પ્રભુથી વિમુખ થઈને, પોતાના બળ ઉપર તથા સૈન્ય અને શસ્ત્ર અસ્ત્ર ઉપર આધાર રાખી, મોટા મોટા રણસંગ્રામ કરવામાં, જે અનર્થ, અન્યાય, તથા કુરતા દેખાડવામાં આવે છે તે ચોખે ચોખું બતાવી આપે છે કે પ્રભુનો ક્રોધ થવા માંડ્યો છે. એક પ્રજા બીજી પ્રજા પર કોઈ પણ જાતનો અંકુશ રાખે તે જેમ

કોઈ મનુષ્ય બીજા મનુષ્ય ઉપર અંકુશ રાખે તે જેમ વાજબી નથી તેમજ તે પણ વાજબી નથી. ગુલામોને છુટા મેલાવનાર પ્રજાઓ બીજી મોટી મોટી પ્રજાઓને ગુલામો બનાવી દે એ કેવો મોટો અનર્થ છે ?

છેવટના મહાન યુદ્ધ પછી આ જગતમાં પરમેશ્વરની શોધ કરવા માટે જાણસુઓ વધારે ઉત્પન્ન થવા લાગ્યા છે કારણ કે મનુષ્યના બળની પુરેપુરી પરિક્ષા આ મહાન રણસંગ્રામ વખતે થઈ ચૂકી છે. મનુષ્યના સારામાં સારા લક્ષણો તેમજ ખરાબમાં ખરાબ રૂપો દેખાઈ આવ્યા છે. પરમેશ્વરે જ્યારે મનુષ્યને ઉત્પન્ન કર્યા તે વિષે બાઈબલ શાસ્ત્રમાં એવું લખવામાં આવ્યું છે કે “અને દેવે કહ્યું કે આપણે પોતાના સ્વરૂપ તથા પ્રતિમા પ્રમાણે માણસને બનાવીએ અને તેઓ સમુદ્રના માછલાં પર, આકાશના પક્ષીઓ પર, તથા ગ્રામ પશુઓ પર તથા પૃથ્વી પર પેટે ચાલનારા સઘળા પ્રાણીઓ પર અસલ ચલાવે.” (ઉત્પત્તિ ૧:૨૬-૨૮) અને આગળ જતા એમ પણ કહ્યું કે “અને દેવે કહ્યું કે જીવો,

હરેક ખીજદાયક શાક જે આખી પૃથ્વી ઉપર છે ને હરેક વૃક્ષ જેમા વૃક્ષના ખીજદાયક ફળ છે, તેઓને મેં તમને આપ્યા છે, તેઓ તમને ખોરાકને સાફ થશે.” (ઉત્પત્તિ ૧: ૨૯)

દેવની પ્રતિમા રૂપે ઉત્પન્ન થયેલ માણસ તરફ આજે જુઓ! આજે બાઈબલને પવિત્ર શાસ્ત્ર તરીકે માનનારા દેશો તરફ જુઓ. જ્યાં જુઓ ત્યાં પોતાને આપેલ દાનોનો દુરુપયોગ થોડે યા ઘણે અંશે થતોજ દેખાશે. જે શાક લાજી, ફળો વનસ્પતિ વીગેરે મનુષ્યને ખાવાને માટે અપાયા છે તે પુષ્કળ છે છતાં મનુષ્યો રક્તપાન કરવા, માંસ લક્ષ કરવા, ખીજા પ્રાણીઓ જેઓ તેમના રક્ષણમાં સોંપાયા છે તેમને મારવામાં આનંદ માને છે ને પછી કારણ શોધવા જાય છે કે પ્રભુ કેમ નારાજ છે?

દેવ જે અનંત દયાળુ છે તે પોતાની ઉત્પન્ન કરેલી પ્રતિમા (મનુષ્ય) જ્યારે આવી રીતે નિર્દોષ પ્રાણીને કતલ કરે છે અને તેમ કરવાના સખળ કારણ રૂપે એવું કહે છે કે બાઈબલમાં તેમ કરવાની મના નથી પણ ઉપર ટાંકેલા પુરાવાઓ જો તેઓ વાંચે તો જરૂર એમજ લાગે કે પ્રભુએ મનુષ્યોને

આવા માટે અન્ય પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન કર્યા નથી. મનુષ્યને એવો બનાવ્યો છે કે તે પોતાનો ખોરાક જમીનમાંથી ઉત્પન્ન કરી શકે છે. જમનાઓ પહેલાં જ્યારે સાધનો ન હતા અને ભૂખથી ન રહેવાય ત્યારે જંગલમાં રહેનાર મનુષ્યો આવું કરતા હશે પણ આજે ઇશુખ્રીસ્તના પ્રેમની વાતો પ્રગટ થયાને ૧૯૦૦ કરતા વધારે વરસ થઈ ગયા છે, છતાં અફસોસની વાત તો એ છે કે મનુષ્યો આવા ભુલમથી વેગળા રહેવા વિચાર સરખો પણ કરતા નથી આ વાત સાંભળવા પણ અટકતા નથી. હા, વિજ્ઞાનીઓ તથા મોટા મોટા ડાકટરો પણ એવું જાહેર કરે છે કે માંસાહાર કરવાથી મોટા મોટા અસાધ્ય રોગો ઉત્પન્ન થાય છે તોપણ મનુષ્યમાં જે જડ ઘાલી ગઈ છે તે નીકળતી નથી. જે મનુષ્ય ખીજા મનુષ્યને જરા દુઃખ થાય તે જોઈ રહી પડે તે એક મુંગા પ્રાણીના ગળા ઉપર છરી મેલે તે કેવું વિચિત્ર છે? શું એકજ હૃદયમાં દયા તથા ક્રૂરતા વર્તી શકે ?

આવી ક્રૂરતાએ આ જગતને પ્રભુથી વેગળું કર્યું છે. પુર્વે પ્રભુ પોતાના લોકો સાથે બોલતો હતો તેના પુરાવા બાઈબલ શાસ્ત્રના જૂના કરારમાં જોઈએ તો



અસંખ્ય મળી આવે છે, પણ આજે પ્રભુ ક્યાં છે ? શું દેવળોમાં લોકો જાય છે ત્યાં તે છે ? ના, ના, ત્યાં તો વિદ્વાતા દેખાડવાનું આસન છે, લાંબા મોઢા કરી પ્રાર્થના કરવી, મોટે રાગે ગાવું, પ્રભુની વાતો વાંચવી પણ અફસોસ ઉપદેશ પ્રમાણે ન વર્તનાર ઉપદેશકોના ટોળાના માણસો પણ તે વાતોને “પાથીમાંના રીંગણા” લેખે તે સ્વાભાવિકજ છે.

દયાના પ્રત્યેક કાર્યથી જગતમાંની દયામાં વધારો થાય છે તેમજ કુરતાના પ્રત્યેક કાર્યોથી કુરતામાં વધારો થાય છે. હવે વાંચક, જરા વાંદરાના કતલખાનામાં જઈને નજર કરો. પ્રભુથી ઉત્પન્ન થએલા કેટલા સુંદર પ્રાણીઓનો સંહાર દરરોજ કરવામાં આવે છે ? ત્યાં તો લોહીની નદીઓ વહે છે. દુઃખનો પાર નથી. આવા કુર કામો કરનાર માણસો દેવળોમાં જઈ શી બંદગી કરતાં હશે ? લાંડનમાં એક માણસ જે કસાઈને ત્યાં કાપવાનું કામ કરતો હતો તે ઘણોજ ઘાતકી હતો અને કાપવું તે તો સહેલ સમજતો હતો તે એકવાર જ્યારે એક મેદું લઈને તેને હસ્તાં હસ્તાં પાડીને તેના ઉપર જેવો છરાનો ઘા કરવા જતો હતો તેવામાંજ તેની નજર તે મેઢાંની આંખ ઉપર પડી તે અચકચો. તેને તે

મેંઢાના દુઃખની કદપના થઈને પછી તે વિચાર કરવા લાગ્યો ને તે દુષ્ટ કામ તેણે મૂકી દીધું. પરિણામે તે ધર્મચુરત માણસ થયો અને આજે ખ્રીસ્તના પ્રેમનો ઉપદેશ કરે છે.

આ પુસ્તક કાંઈ માંસ નિષેધક પુસ્તક નથી કે બધી બાબતો પૂરેપૂરી ચર્ચાવી શકાય. પણ આપણે મનુષ્યો પ્રભુથી કેટલા વેગળા થઈ ગયા છીએ તેનો ચિતાર દર્શાવવા માટેજ આટલું વિવેચન કર્યું છે.

પ્રભુ દયાળુ છે એટલુંજ નહિ પણ તે સર્વે શક્તિમાન છે. તેના મહાન બળ આગળ આપણે મોટામાં મોટી વિજળીક શક્તિને પણ સરખાવી શકીએ નહિ. પ્રભુ જો ધારે તો પૃથ્વીને હલાવી નાંખે ને સમુદ્રમાં ડુબાવી દે. ધરતીકંપોથી થતાં બનાવો તરફ જરા જોઇએ તો આ વાતનો ખયાલ તરતજ આવે છે. એવું કાંઈજ નથી કે પ્રભુ ન કરી શકે. આપણા જીવન તેને આધારે છે માટે પ્રભુના બળ ઉપર ભરોસો રાખવાની દરેક મનુષ્યે ટેવ પાડવી જોઇએ. ખરું બળ તો તેનુંજ છે. તે કુદરત પરથી આપણને શીખવે છે કે જો કોઈ ઝાડ સડવા લાગે તો તે ઠેકાણેથી કાપવું જોઇએ કે જેથી સડો અટકી જાય. તેમજ તે

આપણને શીખવે છે કે આપણા શરીરમાં જે કોઈ પણ પ્રકારની માંદગી હોય તો તેના ચાર કારણ હોવા જોઈએ. (૧) કાંતો હવા સાફ અને પુરતી આપણે લેતા નથી. (૨) આપણું પીવાનું પાણી સાફ તથા જોઈએ તેટલું હોતું નથી. (૩) આપણો ખોરાક સાફ તથા જોઈએ તેટલો હોતો નથી. (૪) અને આપણે જોઈએ તેટલી કસરત કરતા નથી. આ કારણોને લીધે શરીરમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે ને તેવા વિકારો જીદા જીદા દરદના રૂપો ધારણ કરે છે. હવે દરદ આપણું મિત્ર છે કે શત્રુ તે તપાસીએ. બધા કહેશે કે તે તો શત્રુ છે, પણ ના તેમ નથી. દરદ એમ ખતાવે છે કે આપણું શરીર બરાબર નથી તેને બરાબર કરવા માટે કુદરતને મદદ આપો. આ તો મિત્રનું કામ કહેવાય. કુદરત પ્રભુની, માટે પ્રભુને આપણે સહાય કરવી જોઈએ. ઘણા રોગો ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાથી, અપવાસ કરવાથી, વરાળથી છીંદાને ખુદાં કરવાથી, તેમજ શિતળ જળો પચાર કરવાથી, મટી જાય છે. અર્થાત શરીર આરોગ્યવાન બની જાય છે. માટે જ્યારે શરીરમાં દરદ દેખાય ત્યારે તે આપણે જીવલેણ શત્રુ હોય તેમ આમથી તેમ દોડાદોડી કરવા મંડી જવું તે ઉચિત નથી. ડાકટર લાવો, વૈદ્ય લાવો,

રડો, કડવી ઝેર જેવી દવાઓ પીઓ; પણ શું પરિ-  
ણામ ? શુન્ય. જો તેમ ન હોય તો મોટામાં મોટા  
રાજાઓ શા માટે મરતા હશે ? ડાક્ટરો ને વૈદો જો  
જીવન ટકાવી શકતા હોય તો પછી જોઈએજ શું ?  
તેમનાજ પુત્રો ને સ્ત્રીઓ કેમ મરે છે ? ને નામાં-  
કિત ડાક્ટરો પણ ક્યાં મરતાં નથી ? જે દવાઓ  
સાજા માણસને માંદા કરે ને કેટલીક વાર તો જીવ  
લેણ નીવડે તેવી દવાઓ માંદાને માટે શું કરી શકે ?  
પણ મનુષ્ય પર જેટલો વિશ્વાસ રાખીએ છીએ તેટ-  
લોજ વિશ્વાસ જો આપણા પ્રભુ પર રાખીએ ને તેની  
કુદરતને મદદ કરીએ તો શું આપણે સાજા ન થઈએ ?  
આપણો પેદા કરનાર પરમેશ્વર જે આપણને જોઈતાં  
બધા વાના આપે છે તે શું આપણાથી આરોગ્ય  
વેગળું રાખશે. શું તે આપણને માંદા રહેવાનું કહે  
છે ? શું કોઈ મા બાપ પોતાના બાળકને માંદા જોવા  
ઈચ્છે ? ના, ત્યારે આપણે પરમેશ્વર પર આધાર  
રાખવો જોઈએ. આપણે નાના હતા અને જાતે કંઈ  
કરી શકતા ન હતા ત્યારે કોના ઉપર આધાર રાખતા  
હતા ? માબાપ પર ખરું ને ? તે તો દૈહિક મા, બાપ,  
પણ આ તો આપણા બધાનો બાપ, સર્વોત્તમ દેવ,  
જેના શરણમાં જવું તે તો એક રાજાઓના રાજાના

આશરા હેઠળ જવા જેવું છે. જેટલી વાર આપણે પરમેશ્વરને આશરે જઇએ તેટલી વાર આપણે નિર્ભય છીએ. શું ઈશુએ એવું નથી કહ્યું “અને તમારા શરીરને સાફ ચિંતા ન કરો” (માઠથી ૬:૨૫) વળી “માંગો તો તમને અપાશે; શોધો તો તમને જડશે: ઠોકો તો તમારે સાફ ઉઘાડાશે (માટી ૭:૭) વળી “તમારામાં એવો કયો માણસ છે કે, જો તેનો દીકરો તેની પાસે રાટલી માંગે તો તે તેને પત્થર આપશે?” (માટી ૭:૯)

હવે પ્રભુના મહાન બળ પર આધાર કેવી રીતે રાખી શકાય ને તે આપણી પ્રાર્થનાઓ કેવી રીતે સાંભળે છે તે વિષે વિચાર કરીએ.

## પ્રકરણ ૨.

### પરમેશ્વરની સર્વવ્યાપકતા.

જગતના બધા ધર્મો એકમતથી આ એકજ વાત સ્થિર કરે છે કે પરમેશ્વર સર્વવ્યાપક છે. સર્વવ્યાપક એટલે તો મોટો છે તેમજ તેનો અર્થ પણ તેવોજ મોટો છે. સર્વવ્યાપક એટલે શું? હરેક વખતે અને

દરેક ઠેકાણે હાજર હોવું તે. આ જગતમાં એવી કંઈ શક્તિ છે કે તે દરેક ઠેકાણે ને દરેક વખતે એક સરખી સર્વત્ર હાજર હોય ? વિચાર કરશો તો પર-મેશ્વર સિવાય એવી મોટી શક્તિ બીજી કોઈ જ નથી કે જેને સર્વવ્યાપક કહી શકાય.

શું પ્રભુ પહાડોમાં છે ? પથ્થરમાં છે ? હા તે તો બધા જડ તથા ચેતન પદાર્થોમાં છે આજે એક પથ્થર લો ને તેને બારીકીથી તપાસો તો તેના અંતરમાં કાંઈ ને કાંઈ ફેરફારની ક્રિયા થોડા ઘણા અંશે ચાલતી હોય તેવું જરૂર લાગશે. એક પથ્થરને આજે તોળી જુઓ ને તેજ પથ્થરને પાંચ વર્ષ સુધી એક ચોરડીમાં નાંખી મૂકો ને પછી ફરી તોળી જુઓ તો તેનાં વજનમાં જરૂર ફેર પડશે. પહાડોમાં પણ આમ ફેરફાર ચાલ્યાજ કરે છે. પ્રભુ પોતાની બધી કૃતિઓમાં બિરાજે છે, ને તે દ્વારા આપણે તેને જોઈ શકીએ છીએ.

ત્યારે હવે સવાલ ઉઠશે કે શું આવો સર્વવ્યાપક પ્રભુ આપણા શરીરમાં છે ? હા, શરીરના અણુઅણુમાં તે બિરાજે છે. પણ જ્યારે આવો પ્રભુ આપણા શરીરમાં બિરાજે છે ને જ્યારે તે સંપૂર્ણ છે ત્યારે મનુષ્યમાં કેમ અધુરાપણું દેખાય છે ? આ વાત

ખાસ અગત્યની છે. પ્રભુ આપણા શરીરમાં તો છે, પણ આપણે તેનો ઉપયોગ કરતા નથી. આપણે આપણી પોતાની મરણ મુજબ ચાલનારા મનુષ્યો છીએ. આપણો પ્રભુ આપણામાં છે તે વિષે જ્યારે કાંઈક ખોટું કામ કરીએ ને અંદરથી આપણને જે કાંઈ ઠપકો દે છે તે ઉપરથી ખાત્રીપૂર્વક કહી શકીએ છીએ કે આપણી દરેક ભૂલને પારખનાર દરેક કામને જોનાર આપણામાં આપણા કરતા વધારે શ્રેષ્ઠ એવું કાંઈક છે. પણ આપણે પ્રભુની સાથે વાતચિત નથી કરી શકતા તોપણ જ્યારે તે સર્વવ્યાપક છે અને તે સંપૂર્ણ છે તો શું કામ માંદા છીએ ? શા માટે અધુરા ને પાપી છીએ ? હા, સૂર્યનો પ્રકાશ પુષ્કળ છે. અમેરિકામાં સૂર્યના પ્રકાશથી લોકો રાંધે છે, કારખાનાઓ ચલાવે છે, પણ આપણે તેમ કરી શકીએ છીએ ? તેમજ જો તેમ કરવાનું જ્ઞાન આપણને મળે તો આપણે તેમ કરી શકીએ ખરા કે ? હા, ઠીક હવે જુઓ, શતના એક ઓરડામાં બેઠો કે જ્યાં અંધારું છે. પછી દિવાસળીથી બત્તી સળગાવો એટલે પ્રકાશ થશે. પણ જ્યારે આ પ્રકાશ થાય ત્યારે અંધારાનું શું થતું હશે ? તે ક્યાં ગયું હશે ? શું કોઈ ટોપલા ભરીને તેને નાંખી આવે છે ? ના.

અંધારું તે કાંઈજ નથી. અજવાળાની ગેરહાજરી એજ અંધારું છે. અજવાળું થાય ત્યારે અંધારું રહી શકેજ નહિ. અંધારી ઓરડીમાં અજવાળાનું એક કિરણ છાપરામાંથી આવતું દેખાય છે પણ શું અંધારાનું એક કિરણ અજવાળામાં કદીપણ દાખલ થઈ શકે ? ના. પ્રકાશ સત્ય છે. અંધકાર અસત્ય છે. આમજ આપણા શરીર વિષે છે. પ્રભુ આપણામાં વસે છે ને તે સત્ય રૂપ છે છતાં આપણે શા માટે પાપમાં અથવા માંદગીમાં અથવા ભૂલમાં પડીએ છીએ ? કારણ શોધવાથી એમ જણાશે કે જ્યારે જ્યારે પ્રભુએ ઠરાવેલા નિયમોનું આપણે ઉલ્લંઘન કરીએ છીએ ત્યારે ત્યારે આપણી અજ્ઞાનતા જે અંધકાર રૂપ છે તેના દોરવવાથી આપણે અંધકારમાં જઈએ છીએ. અને પ્રભુ આપણને ઠપકો દે છે. પહેલાં ઠપકો વધારે લાગે છે. પણ રોજ રોજ ઠપકો સાંભળવાથી જેમ કોઈ છોકરું નઠોર યા નફ્ટ થઈ જાય છે તેમ આપણે સ્વેચ્છાથી પ્રભુના પ્રકાશના સત્યમાંથી વેગળે જઈને જાણે તેનું ઉપહાસ કરતાં ન હોઈએ તેમ આ જગતના આનંદો તથા ભોગ વિલાસમાં મસ્ત થઈએ છીએ. તેની પત્તિ સમક્ષતા ને વિસરી જઈએ છીએ ને તેની બધી આજ્ઞાઓનું



ઉદ્ભવન કરીએ છીએ. તોપણ પ્રભુ પોતા પ્રતિ  
 જેવવા માટે આપણા મનમાં વારંવાર ટકોરા મારે  
 છે. જ્યારે જ્યારે એકલા હોઈએ ને આપણી વર્ત-  
 ની વિષે વિચાર કરીએ ત્યારે ત્યારે પ્રભુની સમક્ષતા  
 આપણને વધારે ને વધારે અસરકારક લાગે છે. બે  
 આપણે આ અસરનો લાભ લઈને પ્રભુની સમ-  
 ક્ષતા આપણી નજરમાં રાખીએ તો આપણા મનમાં  
 કદી કંઈ પણ જીહું બોલવાની યા કરવાની અપેક્ષા  
 થશેજ નહિ. જ્યાં જઈએ ત્યાં પ્રભુની આંખ આપણા  
 તરફ ટીકી ટીકીને બેઠી રહેલી છે, તે વાત બે યાદ  
 રાખીએ તો આપણે કદી કંઈ પણ એવું કામ  
 નહિ કરીએ કે જેને માટે આપણા પર પ્રભુ નારાજ  
 થાય. તેની સમક્ષતાની અસર મનુષ્યના જીવનમાં  
 મહાન ફેરફાર કરી શકે છે. પ્રભુ કે જે રાજાઓનો  
 રાજા છે તેની હજીરમાં ઘણાજ માનપૂર્વક વર્તવું  
 બેઠાં. શું આપણે કોઈ રાજાની રૂબરૂ જઈએ તો  
 કંઈ બેઅડખી કરી શકીએ ખરા કે? ના. ત્યારે  
 આપણા પ્રભુ તો આપણી સમક્ષ છે. તેની પાસે હર  
 હંમેશાં અંબીરપણાથી તેમજ તેની ખીકમાં અડખથી  
 વર્તવું તે આપણી ફરજ નથી શું? આનંદ કરવો  
 પણ હલકા ભાવનો આનંદ કેવળ લોગ વિલાસની

લાલસાથી કરવો તે પ્રભુ ધિક્કારે છે. ખરો જ્ઞાનંદ પ્રભુ જે સુખ આપે. જે સ્થિતિ સંપાદન કરાવે ને જે કાંઈ કામ આપણી પાસે કરાવડાવે તે યથાયોગ્ય રીતે કરવામાં માનવો જોઈએ. જો કોઈ મોટો રાજા આપણી પાસે ઉભો રહે ને કહે કે ફલાણું કામ કરો તો તેને ખુશી કરવાને જે ત્વરાથી તથા હોંશથી આપણે તે કામ કરવા લાગીએ છીએ તેમજ બલકે તેથી પણ વધારે હોંશ તથા હરખથી પ્રભુ જે કામ બતાવે તે આપણે કરડું જોઈએ.

પ્રભુની શમક્ષતાનો ખ્યાલ જ્યારે આપણે કુદરતમાં નિરીક્ષણ કરીએ ત્યારે ખાસ આખ્યા વજર રહેશે નહિ. કોઈ મોટા જળાશયના ઉંડાણમાં જોઈએ તો કેવું અલૌકિક ભાન થાય છે? મોતી કાઢનાર માછીઆને પૂછો તો તેઓ કહેશે કે જાત જાતના પ્રાણીઓ જાત જાતના ખેનીજે, રત્નો તથા ઉમદામાં ઉમદા મોતી ત્યાં પ્રાપ્ત થાય છે. પ્રભુ તે બધામાંજ છે. આકાશ તરફ જોઈએ તો બધા તારાઓ, સૂર્ય ધિગેરે પ્રભુની શમક્ષતા દર્શાવે છે. સવારે સાંજે રાત્રે પ્રભુની શમક્ષતા આપણી પાસેજ છે તેનો વિચાર કરીએ તો આપણા મનની સ્થિતિ એવી થઈ જાય કે પ્રભુની શમક્ષતા વિષે આપણે કદી પણ ભૂલીએ નહિ અને હરહંમેશના સહવાસથી આપણે તેને વધારે ને વધારે

તેના ખરા સ્વરૂપમાં જોઈ શકીએ છીએ, ને ત્યારેજ આપણનેજ એમ લાગે છે કે “પ્રભુ મારું અંજવાળું તથા મારું તારણ છે. હું કોનાથી બીજું ? પ્રભુ મારા જીવનું સામર્થ્ય છે ? મને કોનો લય લાગે ?” (ગીત ૨૭; ૧, ૨) તેમજ મનુષ્ય ત્યારેજ એવો પોકાર કરીને પ્રભુને કહી શકે કે “હે પ્રભુ મારી સાથે વાઢ કરનારાની સાથે તું વાઢ કર ! મારી સાથે લડનારાની સાથે તું લડ. ઢાલ તથા બખતર સજીને મારી સહાયને સાફ ઉભો થા.” (ગીત ૩૫; ૧, ૨)

પ્રભુની સમક્ષતા એવા માત્ર મનુષ્યને ખાસ મોટી તૈયારી આ કરવી જોઈએ છે. નામદાર પંચમ જ્યોર્જ મહારાજ પાસે જવાનું કોઈને આમંત્રણ મળ્યું હોય તો તે કેવી તૈયારીઓ કરે છે ? રાજ્ય મહેલમાં કેવા કપડાં પહેરીને જવું, કેવી રીતે ત્યાં પ્રવેશ કરવો, કેવા ભાવથી બધા અમલદારો સાથે બોલવું ને કેવી નમ્રતાથી રાજની સમક્ષ જવું આ બધી બાબતના છાપેલ નિયમોને અનુસરવું પડે છે ત્યારે રાજાના મહાન રાજની સમક્ષ શું આપણે પાપથી મેલા મન-વાળાં થઈને જઈ શકીએ ? શું આપણા વિચારરૂપી વસ્ત્રો પવિત્ર હોવાં ન જોઈએ ? “દૈહિક માણસ દેવના આત્માની વસ્તુઓનો અંગીકાર કરતો નથી

કેમકે તેઓ મૂર્ખપણું છે એવું તેને લાગે છે ! ને તેઓ આત્મિક રીતે સમજાય છે, માટે તે તેઓને જાણી શકતો નથી. પણ જે આત્મિક તે સવને પરખે છે પણ પોતે કોઈથી પરખાતો નથી.” (કરીથીઓને પહેલો પત્ર હ: ૧૪-૧૫)

આ પાઉલના ગુઢ શબ્દોનું રહસ્ય એજ છે કે આત્મિક રીતે પ્રભુની શોધ કરવાથી તેનું સાન્નિધ્ય પ્રાપ્ત થાય છે ને એક વાર તે સ્થિતી પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે મનુષ્યની આ જગતના સર્વ વાનાઓ પરથી મમતા ઉઠી જાય છે. જેમ કોઈ માણસ એક મુંબઈ જેવું મોટું શહેર જુએ તો પછી તેને ખીજાં મોટાં શહેરાં જોવાનો મોહ રહેતો નથી તેમ જે દેવનું સાન્નિધ્ય પ્રાપ્ત કરે છે તેને જગતના વાનાઓ માટે મોહ રહેતો નથી. અને તે જગતમાં રહે છે પણ જગતની અસર તેને થતી નથી. ને જગત સાથે જળ કમળવત્ વ્યવહાર રાખે છે. તેના બધા વિચારો પોતાના પ્રભુને રાજી રાખવાના, તેની સેવા કરવાના તથા સાથી મનુષ્યોને સહાય કરવાના થઈ જાય છે. તે પોતાના દેહનું જ્ઞાન ભૂલી જાય છે. સર્વોત્તમ અર્પણો દેવને ચઢાવે છે ને તેનામાંથી દરેક જાતના દૂર્ગુણો પાપ અને વિકારો દૂર જતા રહે છે. આવી

સ્થિતિ સંપાદન કરનારા આ જગતમાં પ્રભુનું સાન્નિ-  
ધ્ય આત્મિક રીતે મેળવે છે, સુખમય અને ઉપયોગી  
જીવન ગાળે છે ને આખરે પ્રભુના દ્વિતીય સાથે  
હરહંમેશને માટે હર્ષનાદ કરે છે.

## પ્રકરણ ૩.

### વિશ્વાસ.

વિશ્વાસ એ ઘણીજ અગત્યની બાબત છે.  
વિશ્વાસનો ખરો અર્થ તો એવો થાય છે. “ કે  
વિશ્વાસ તો આશાની વસ્તુઓની ખાત્રી ને અણુદીઠ  
વસ્તુઓની શાહેદી છે.” (હિબ્રી ૧૧:૧) આ પાઉલ  
પ્રેરીતની વ્યાખ્યાનું બારીકીથી અવલોકન કરીએ  
તો આપણને વિશ્વાસનો ખરો અર્થ પ્રગટ થયા  
વગર રહે નહિ. વિશ્વાસ તો ખરેખર એક ન બેબેદી  
વાત ઉપર માન્યતા કરવી તે છે. દુનીયાના બધા  
લોકો વિવિધ રૂપે પરમેશ્વરને માને છે. કોઈ કુદર-  
તમાં, કોઈ સૂર્યમાં, કોઈ મૂર્તિમાં, અને કોઈ આત્મામાં

પણ તે બંધી માન્યતા વિશ્વાસથીજ છે. તેઓને એવો વિશ્વાસ હોય છે કે પ્રભુ આમાં છે ને તે મુજબ તેઓ પ્રભુને ભજે છે. વહાણવટીની હુશિઆરી પર ભરેસો રાખી હજારો લોકો વિશ્વાસથી લાંબી દરીઆઈ મુસાફરી કરવા જાય છે ને પોતાના શરીરો વહાણવટીના હાથમાં સોંપે છે. આમજ આજે હવાઈ વિમાનોમાં બેસીને જનારાઓને વાયરલેસ સંદેશ મોકલનારાઓ પણ વિશ્વાસથીજ તેમ કરી શકે છે.

માત્થીની મુવાર્તમાં ઇશુ' શુ કહે છે ? ( જુઓ ૨૧:૨૧-૨૨ ) “ હું તમને ખચિત કહું છું જો તમને વિશ્વાસ હોય ને સંદેહ ન લાવો તો..... જો તમે આ પહાડને કહેશો કે તું ઉંચકાઈ જા અને સમુદ્રમાં નંખા, તો તેમજ થશે અને તમે જે કંઈ વિશ્વાસ રાખીને પ્રાર્થનામાં માગશો તે સધળું પામશો.” આ વચનોનું રહસ્ય કેટલું બધું સુંદર છે ? ખ્રીસ્તે કરેલ મોટામોટા ચમત્કારો તરફ જોઈએ તો આપણને લાગશે કે તેનો પ્રભુ બાપ પરનો વિશ્વાસ, તો ઘણોજ મોટો હતો અને વિશ્વાસ, વિશ્વાસને વિશ્વાસનીજ વાતોથી તે ભરેલો હતો. વિશ્વાસ કેવળ વિચાર કરવાથીજ આવતો નથી. વિશ્વાસ કરવાનું બળ મેળ-

વવા માટે પરમેશ્વર છે તે ભલો છે, તે ન્યાયી છે, તે સર્વ શક્તિવાન છે, આ જગત તેના વડેજ છે, આપણે તેનાજ છીએ, એવી ખરી માન્યતા પ્રથમ તો ઉત્પન્ન થવી જોઈએ; પછી પરમેશ્વરને શું શું ગમે છે ને શું શું ગમતું નથી તે જાણી કાઢીને તેમ કરવા માટે કરવાનો આગ્રહ કરવો જોઈએ. પરમેશ્વર ભલો છે. તે કાંઈ પણ ભૂડું કદી પણ કરેજ નહિ. આપણે તેના બાળકો છીએ. શું કાંઈ સારા માબાપ પોતાના બાળકોનું અનિષ્ઠ ધરે ? તેમજ આવો સર્વોત્તમ પિતા પોતાના બાળકોનું અહિત કેમ કરે ? પરમેશ્વર સર્વ વ્યાપક છે એ ભૂલવું ન જોઈએ. વાતે, વિચારે ને કર્મે પરમેશ્વરની હાજરીનો તથા સમક્ષતાનો વિચાર કરવો જોઈએ ગમે તેવો મોટો અનર્થ થવાનો હોય ત્યાં ભય આવી પહોંચે તો પણ પરમેશ્વરની પવિત્ર હાજરી છે તે વાત યાદ કરતાં કેટલો આરામ મળે છે ? પરમેશ્વર ઉપરના આવા વિશ્વાસથી પૂર્વે મહાન પ્રેરિતો તથા સંતો શું નથી કરી શક્યા ? કાંઈ નામાંકિત ડાકટર કે વૈદ્યની શક્તિપર આપણે ભરોસો રાખીએ છીએ તેમજ એક મનુષ્ય વહાણુવટીની ઉપર મોટો સમુદ્ર ઓળંગી જવા માટે આપણે આધાર

રાખીએ છીએ, ત્યારે સર્વોત્તમ વેદ, જે પરમકૃપાળુ પરમેશ્વર, ઉત્તમોત્તમ નાવિકના કરતાં પણ ઘણોજ પ્રતાપી એવો પ્રભુ કે જેનું ગૌરવ આપણી આસપાસ બ્યાપી રહ્યું છે, તેના ઉપર શું આપણે આધાર નહિ રાખીએ ?

વિશ્વાસ કેવો હોવો જોઈએ ? એક નાનું બાળક પોતાના માળાપ પર કેવો વિશ્વાસ કરે છે ? તેની બાબી હોય છે કે માળાપ તેને માટે જે કાંઈ સાફ તેજ કરે છે, તેની જરૂરિઆતો પુરી પાડે છે ને તેના ઉપર પ્રેમ કરે છે. હવે આ બાળક પોતાના માળાપ પર કેટલો બધો વિશ્વાસ રાખે છે કે રડીને અને તોફાન કરીને પણ માળાપ પાસે પોતાનું મનગમતું કરાવડાવે છે તેમજ માળાપ જે કાંઈ કહે તે સત્યજ્ઞ માને છે. આવો અલૌકિક વિશ્વાસ પ્રભુ ઉપર થવા માટે આપણને પ્રભુ વિષે પુરેપુરો ખ્યાલ આવવો જોઈએ. પ્રભુ સર્વોત્તમ છે તેવી આપણી ખરેખર ખાત્રી થવી જોઈએ, અને અંતઃકરણ પૂર્વક આપણે એવુંજ માનવું જોઈએ કે આ જગતમાં પ્રભુ જે કાંઈ કરે છે તે જનસમાજના હિત માટેજ હોય છે. દુઃખ કારક બનાવોમાં બારીકીથી જોઈએ તો પ્રભુની ગહન



ગતિ દેખાઈ આવ્યા વગર રહેતી નથી. જે મનુષ્ય  
 જગતના ખીજા કામોને અગત્યના ગણે છે ને પ્રભુ  
 વિષે વિચાર સરખો કરતો નથી, તે જ્યારે પોતેજ  
 માંદો પડે છે અથવા તેના સગામાં કોઈ માંદુ પડે  
 છે ત્યારે તુરંતજ પ્રભુ વિષે વિચાર કરવા લાગે છે.  
 તેને પ્રભુના બળની કલ્પના થવા લાગે છે. જુઓ,  
 હવે આ દુઃખમાંથી પ્રભુ કેવું કૃપા નિપજાવે છે ?  
 પ્રભુ તે માણસને ધીમે ધીમે દોરે છે. તેનું દોરવાનું  
 આપણે જોઈ શકતા નથી. માણસ ધીમે  
 ધીમે વધે છે, મોટો થાય છે, અને તેનું વધવાનું  
 જેમ આપણે જોઈ શકતા નથી તેમજ કુદરતના બધા-  
 બનાવો વિષે આપણને એવુંજ લાગે છે. મનુષ્ય  
 પણ આમ ધીમે ધીમે પ્રભુનો સેવક બને છે ને  
 પછી પ્રભુ ઉપર વિશ્વાસ કરવા લાગે છે. પોતાના  
 બળ ઉપર વિશ્વાસ કરતો નથી અને આખરે તે એવી  
 સ્થિતિપર આવી જાય છે કે તેના મનમાં રાત્રિ દિવસ  
 પ્રભુનું રટણ થવા કરે છે. પ્રભુ ખરેખાત તેનામાં  
 વસે છે. તેની આંખોથી તે જગતમાંના શુભચાના-  
 ઓજ જોય છે, તેની વાણીથી તે પ્રભુના ગોરવનીજ  
 વાતો કરે છે. તેના કાનો પ્રભુ સિવાયની વાતો સાં-  
 જળવા ના પાડે છે. આવી જ્યારે મનુષ્યની સ્થિ-

તિ થઈ જાય છે ત્યારે તો તે ખરેખર પ્રભુપર વિશ્વાસ કરનારો થાય છે ને પ્રભુ તેનો દોરનાર થાય છે. તે કદી ઠોકર ખાતો નથી. ખીજને ઠોકર રૂપ થતો નથી. સુખમાં દુઃખમાં, સંપત્તિમાં વિપત્તિમાં તે પ્રભુના આનંદથી ભરપુર હોય છે ને પ્રભુના ગૌરવને પ્રદર્શિત કરનાર મહાન સંતોના ટોળામાં પ્રવેશ કરે છે.

વિશ્વાસ વિષેની એક નાની સરખી મણવા ભેગ વાત નીચે લખી છે તે વાંચનારના વિશ્વાસમાં વૃદ્ધિ કરનાર નિવડશે એવી આશા છે. એક નાનો છોકરો હતો. તેના માબાપ ધર્મ પરાયણ હતા. દરરોજ પ્રભુની પ્રાર્થના નિયમિત રીતે કરતા હતા તેમજ શ્રી આ વાંચન પણ વખતો વખત કરતા હતા. ને કેટલીક વાર તે ધર્મની વાતોનું વિવેચન પણ કરતા હતા. એકવાર એ છોકરાને જમણે હાથે એક ગુમડું થઈ આવ્યું. એક ડાકટરને તે બતાવવામાં આવ્યું. ડાકટરે તપાસ્યું, તો તેને લાગ્યું કે આ ગુમડું તો ચીરવું પડશે. ને તેણે ફરમાવ્યું કે તેની ઉપર પોલ્ટીશ મૂકો. ને પાકી જાય ત્યારે કાપીશું. આથી આખા ઘરમાં બધા વિચારમાં પડી ગયા, દુઃખી થવા લાગ્યા ને માની આંખમાં તો આંસુ પણ આવી ગયા.

કેઈ એવી મા છે કે જે પોતાના બાળકના અંગ ઉપર  
છરી ફરે તે માટે રાજી થાય? ભલે તે તેના સારા  
માટે હોય તોપણ તેને રડવું આવ્યા વગર રહેજ  
નહિ. આ વેળાએ પેટ્રો નાનો છોકરો તેની માને  
ગળે બાઝ્યો અને પૂછવા લાગ્યો “ મા આપણું પ્રભુ  
શું આ દરદ સારું ન કરે ? ” માએ જવાબ આપ્યો  
“ હા કેમ નહિ ? જા પેટ્રી ચોરડીમાં જઈ પ્રાર્થના  
કર ”. છોકરો વિશ્વાસપૂર્વક માતાની આજ્ઞાનુસાર  
તે ચોરડીમાં ગયો. ઘુંટણીએ પડ્યો અને  
બાળકથી થઈ શકે એવી પ્રાર્થના સાદામાં સાદા  
શબ્દોમાં તેણે કરી. પછી દોડતો દોડતો મા પાસે  
આવ્યો ને બોલ્યો “ મા મારો પાટો છોડી નાંખે,  
પ્રભુએ મને સાજો કર્યો છે ” માએ આ વાત ઉપર  
વિશ્વાસ કર્યો ને છોકરાનો પાટો છોડ્યો તો ત્યાં  
દરદનું નામ કે નિશાન મળે નહિ. આ કાંઈ એકજ  
દાખલો નથી. આવા વિશ્વાસથી સાજા થયાના  
અસંખ્ય દાખલાઓ દુનીયામાં બને છે અને અમે-  
રિકા તથા યુરોપખંડમાં કેટલાક મહાન વિદ્વાન  
પાઢરી સાહેબો લોકોને આમ સાજા કરે છે.

હિંદમાંના પાઢરી સાહેબો શા માટે આમ લોકોને  
સાજા કરતા નહિ હોય ? શું તેમનો વિશ્વાસ ઓછો

છે ? શું તેમને દેવનું પરાક્રમ દેખાતું નહિ હોય ? શું ખ્રીસ્તે પોતાના શિષ્યોને લોકોને સાજા કરવા માટે આજ્ઞા આપી નથી ? શું ખ્રીસ્ત પોતે લોકોને તેમના વિશ્વાસથી સાજા કરતો ન હતો ? કોઈ પણ સુબાર્તા વાંચશો તો તેના લગભગ બધાજ ચમત્કારમાં વિશ્વાસને પ્રમુખ ધાન આપવામાં આવ્યું છે. કોઈ રાજા આપણને અભય વચન આપે તો તે આપણે માનતા નથી શું ? પછી કેમ આપણે સ્વેચ્છાથી વર્તવાને શક્તિવાન થઈએ છીએ અને કાંઈ પણ બીક રાખતા નથી. તેમજ રાજાઓનો મહાન રાજા પ્રભુ જ્યારે આપણને અભય વચન આપવા તત્પર છે ત્યારે શા માટે આપણે તેના ઉપર અવિશ્વાસ કરવો જોઈએ ?

વિશ્વાસના કદા શત્રુ બે છે. જગત ત્યાં મન. જ્યારે કોઈ માણસ વિશ્વાસ કરવા લાગે છે ત્યારે તેના મિત્રો, ઓળખીતાઓ તથા સગા વડાલાઓ “ચક્રમ” થઈ ગયો છે એવું કહે છે. કેટલાક તો તેને મુર્ખ પણ કહે છે. અને તેને તે વિશ્વાસમાંથી હઠાવવા માટે ચાલતા આવેલા ઈર્ષાએ કરવા સુચના કરે છે. જો તેમ નથી કરતો તો તેને બે છે, તેને

વઢે છે ને બને તો ફરજ પણ પાડે છે. તેથી માણસ કેટલીકવાર ડગી પણ બાય છે. તોપણ આગ્રહી પુરૂષ તો જમે તેવી વાતો તેની પાસે થાય તે વિષે જરા-પણ વિચાર કરતો નથી. સત્યને વળગી રહે છે ને પ્રભુ બાપ પર પોતાનો આધાર રાખે છે.

જમતના કામ ધંધામાં, વ્યવસાયમાં ગુંથાઈ જએલો મનુષ્ય આ વાતને વારંવાર વિસરી બાય છે. કેટલીક વાર પાપ કરવાને લલચાય છે, ને પ્રભુ પરનો તેનો વિશ્વાસ કમી થવા માંડે છે. કારણ કે પાપ વિશ્વાસનો ઘાતક છે. પાપ થયું એટલે પ્રભુથી દૂર થવાનાજ. માટે પ્રભુની સમિપમાં રહેનારાએ અને તેના ઉપર વિશ્વાસ કરનારાએ તો પાપ રહિત જીવન ગાળવું જોઈએ. કાંઈ પણ ઉદર નિમિત્તે ધંધો કરવો, પણ સાથે સાથે પ્રભુની મદદ મેળવવીને જોડો દંભ યા આડંબર કર્યા વગર સત્ય માર્ગ પર ચાલવું.

આમ કરવાથી પાપ કરવાની ઇચ્છા આસ્તે આસ્તે નષ્ટ થઈ બાય છે. દેહ કષ્ટ કરવાની મનુષ્યને કાંઈજ જરૂર નથી, તેમજ શરીરને પંપાળીને બહુ પાડું યા નાબુકે બનાવવાની પણ જરૂર નથી. યોગ્ય કસરત કરવી શરીરને માટે સારી છે. યોગ્ય સાદો ખોરાક ખાવો પણ તે બધું પ્રભુની ખાતર કરીએ

છીએ. એવી માન્યતા રાખવાની ખાસ જરૂર છે. કારણ કે દેહ પ્રભુએ આપ્યો છે. આપણે તો ભાડુત છીએ. પ્રભુ માલીક છે તેને ગમે ત્યારે આપણી પાસેથી કંઈ લેશે ત્યારે આપણે દેહ ઉપર ચા માટે મમતા રાખવી જોઈએ? પ્રભુ જે તેનો માલીક છે તેની પર મમતા રાખીએ તો કેમ?

છેલ્લા ૧૬૦૦ વર્ષ થયા છે, તેટલામાં આ દુનીઆમાં કેટલો બધો ફેરફાર થઈ ગયો છે? પ્રભુનો પ્રકાશ ચારે તરફ વધારે ને વધારે ફેલાવા લાગ્યો છે. લોકોમાં આત્મિક તૃષ્ણ વધારે ને વધારે ઉત્પન્ન થવા લાગી છે. પ્રભુપર વિશ્વાસ કરનારા મનુષ્યોની સંખ્યામાં કેટલો મોટો વધારો થયો છે તેની દૃષ્ટિ તો કરી જુઓ? છતાં અજ્ઞયખીની વાત તો એ છે કે હજુ સુધી પ્રભુના બળ ઉપર પૂરેપૂરો આધાર રાખવાનું મનુષ્યો શીખ્યા નથી.

જો આપણે કોઈ કામ માટે કોઈ મિત્ર પર ભરોસો રાખીએ ત્યારે તેના પર જો અવિશ્વાસ કરીએ તો શું તે કામ પાર પડે ખરું કે ? ના. ઉલટું બગડેજ. આપણા મનમાં તેમાં ખામી જોવાનીજ ટેવ પડે તેને બદલે જો આપણે તે કામ કરવા માટે તેના ઉપર ભરોસો રાખીએ ને ચિંતા ન કરીએ તો પાર

પડેજ. શું પ્રભુની ઉપર આપણે આધાર રાખવાનો  
લાવ કરીએ ત્યારે ચિંતા કરીએ તે વાજબી છે ?  
કોઈ પણ જાતની ચિંતા કરવી તે માણસને માટે  
ઉચિત નથી. ચિંતાથી કોઈ પણ શુભ પરિણામ નીપ-  
જતું નથી. એક લેખકે ખરેખરુંજ કહ્યું છે જે:—

ચિંતાથી ચતુરાઈ ઘટે

ઘટે રૂપ ગુણ જ્ઞાન

ચિંતા હે ખડી ડાકણી

ચિંતા ચિતા સમાન.

ચિંતાને આથી વધારે સારી રીતે દર્શાવી શકા  
યજ નહિ. તે માણસના શરીરમાં તથા મનમાં, પ્રજ્વ-  
લિત થએલા અગ્નિની ગરજ સારનાર છે તે દેવથી  
વિમુખ કરાવે છે, મિત્રોથી વિમુખ કરાવે છે ને  
શત્રુઓને હુસાવડાવે છે. મનુષ્યને નિર્ગત કરનાર  
બળ તો તેજ છે. એક દાખલો લઈશું તો જણાશે  
કે જો કોઈ સામે તંદુરસ્ત માણસ આપણી પાસે  
બેઠો હોય ને આનંદથી વાતો કરતો હોય તેવામાં  
એક તાર તેને મળે કે “તમારા ધંધામાં મોટી  
ખોટ આવી.” તો તેની શી વસ્તે થાય છે ? તે  
માણસનો આનંદ ઉડી જાય છે. ફીકર કરવા લાગે

છે ને દુઃખમાં ગરકાવ થઈ જાય છે. પછી “હું” કેવી રીતે મારા કામ પાર પાડીશ” તેના વિચારમાં ચિંતા કરવા લાગે છે. રોજને રોજ તે સુકાવા માંડે છે ને તેનું શરીર ક્ષીણ થવા માંડે છે શરીર ક્ષીણ તો મન પણ તેવુંજ, ને પ્રભુ પરનો વિશ્વાસ પણ તેવોજ મંદ પડી જાય છે. માટે મનુષ્યે ફીકર કરવામાં કદી પણ પોતાનો વખત ગાળવો નહિ.

જો કોઈ માણસ રસ્તામાં જતો હોય ને તેનો કોઈ મિત્ર તેને મળે, તેની આગળ આનંદની ઉત્સાહની તથા આશાની વાતો કરે તો પેલા મિત્રને કેટલું સાફ લાગે ? તેને બદલે જે કોઈ તેને મળે તેની આગળ જો તે પોતાની નિરાશાની, દુઃખની, તંગીની અને માંદગીનીજ વાતો કરે તો શું પરિણામ થાય ? પેલા મિત્રો તે માણસને પામી જાય છે ને મદદ કરવાને બદલે તેની નિંદા કરવા લાગે છે. મિત્રોમાં કોઈકજ ખરો મિત્ર હોય છે તે ચાહ રાખવું જોઈએ. તોપણ પોતાનું દુઃખ જેમ અને તેમ આછું બહાર કરવાથી દુઃખ આછું થઈ જાય છે કેટલાકની માન્યતા એવી છે કે દુઃખનો ઉભરો કાઢી



નાંખીને શાંત થવું. પણ તે તો ઠેવળ મૂર્ખતા રૂપજ છે, અને પરમેશ્વર પરનો અવિશ્વાસજ હશોવે છે.

પણ જો ખરા વિશ્વાસ કરનાર માણસ પર કાંઈ અણધારી આકૃત આવી પડે તો તે ધીરજ રાખે છે. પ્રભુની ઇચ્છા તેવી છે, એમ માને છે, ને પ્રભુનાં શરણમાં વધારે ને વધારે જાય છે. ત્યારે તેના કદામાં કદા શત્રુઓ પણ તેના ઉપર વૈર લેવાનો વિચાર કરી શકશે નહિ ને તેનું દુઃખનું વાદળ વિખેરાઈ જશે ને આનંદના સાગરમાં તેને જરા પણ વિશ્લેષ થતો નથી. જરા સૂર્ય તરફ નજર કરે તો જણાશે કે ઉદય થતી વખતે તે જેવો લાલ દેખાય છે તેવોજ આનંદી ને લાલ સાંજના અસ્ત થતી વખતે પણ તે દેખાય છે. મનુષ્યે શા માટે પોતાના મનની સ્થિતિ પર કાંઈ પણ બનાવોની અસર થવા દેવીજ જોઈએ ? સૂર્ય સવારથી સાંજ સુધી પ્રવાસ કરે છે, તે દરમિયાન ઘણી વાર કાળા વાદળા તેને ઢાંકે છે. તેથી શું સૂર્ય નિરાશ થાય છે ? શું તેથી તે પ્રકાશવાનું મૂકી દે છે ? ના, તે તો પોતાના સ્વભાવાનું સાર પ્રકાશવાજ કરે છે. તેવીજ રીતે આપણો સ્વભાવ પ્રભુ ઉપર વિશ્વાસ રાખનાર હોવો જોઈએ. પ્રભુ સત્ય છે. પ્રભુ

બળવાન છે. પ્રભુ સર્વજ્ઞ છે. પ્રભુ સર્વવ્યાપક છે. પ્રભુ, પ્રભુ ને પ્રભુનીજ વાતો મનમાં ઘુંટાવી જોઈએ. પછી પત્નિભામ શું થાય ? આપણી આંખોમાંથી પ્રભુનો પ્રકાશ ચમકશે. આપણા હૃદયમાં પ્રભુનો આનંદ ઉભરાશે. આપણા મનમાં પ્રભુનાજ વિચારો આવશે ને આપણું જીવન પ્રભુની ઈચ્છાનુસાર વર્તવામાં આનંદીત થશેજ થશે.

ઓ સર્વસ્વર પ્રભુ તું કૃપા કરી એવું કર કે જગતના બધા મનુષ્યો તારા પર ખરો વિશ્વાસ કરનારા થાય.



## પ્રકરણ ૪.

### પ્રાર્થના.

પ્રાર્થના દરેક ધર્મમાં આત્મારૂપ છે. પ્રાર્થના દ્વારાજ મનુષ્યો પરમેશ્વરની પાસે પોતાના ઉદ્ધારો કાઢી શકે છે, પોતાનો વિશ્વાસ પ્રગટ કરી શકે છે ને પ્રભુનો પ્રેમ સંપાદન કરી શકે છે. પ્રાર્થનાથીજ મનુષ્યના આત્માની તૃષ્ણ મટી શકે છે. પ્રાર્થના જીવનમાં ઉંચ્ચ લાવનાઓ લે છે, જીવનને વિકસાવે છે, ને પ્રભુની સેવા લક્ષિત યથાયોગ્ય રીતે કરાવે છે.

પ્રાર્થનાની ઉત્પત્તિ જગતની ઉત્પત્તિની સાથેજ થયેલ હોય એમ લાગે છે. જુદા જુદા જમાનામાં જુદા જુદા ધર્મ માનનારા બધાજ લોકો પ્રાર્થના કરનારા હોય એવું સ્પષ્ટ દેખાઈ આવે છે. પ્રાર્થના જાણે મનુષ્યના સ્વભાવનું રૂપ દર્શાવી આપતી ન હોય તેમ સ્વાભાવિક દેખાય છે. જેમ આપણે નિયમીત રીતે ખોરાક ખાઈએ છીએ ને તેથી આપણું શરીર મજબુત અને આરોગ્યવાન રહે છે, તેવીજ રીતે આપણા આત્માની ભુખ મટાડવા માટે પ્રાર્થના રૂપી ખોરાક નિયમીત રીતે ખાવાની આપણને અગત્ય છે.

ખાઈબલ શાસ્ત્રમાં દાનીએલ નામના માણસની વાત છે કે તેને પ્રાર્થના કરવાની ટેવ હતી. તે ન્યાયી માણસ હતો. તે રાજ્યનો તીઝેરી ખાતાનો મંત્રી હતો. રાજાનો માનીતો હતો. તે પ્રાર્થના નિયમીત રીતે કરતો હતો તેટલા માટે તેને સિંહોના બીલમાં નાંખવામાં આવ્યો. પણ ત્યાં તેની પ્રાર્થનાઓ સંભળાઈ હતી અને બીજે દિવસે તે જીવતો મળ્યો હતો. રાજા આથી આશ્ચર્ય પામ્યો ને તેણે તેને માફ કર્યું એટલુંજ નહિ પણ તેના ઉપર વધારે મમતા રાખવા લાગ્યો.

મનુષ્યને પ્રભુના વિદ્યેસમાં ને સાન્નિધ્યમાં રાખનાર સાધન રૂપ તો પ્રાર્થનાજ છે. મનુષ્ય પોતાના વિચારો એકાંતમાં પ્રભુ પાસે દર્શાવી શકે છે. જાહેરમાં બીજા મનુષ્યોની સંગમાં પણ તે પ્રાર્થના કરી શકે છે. ને જાણે કે તે પ્રભુની સાથે બોલતો હોય નહિ તેમ તે પ્રભુને પોતાની લાગણી દર્શાવે છે. મનુષ્યથી તેમ કર્યા વગર રહેવાતુંજ નથી. કારણ કે જેનો આપણે હરહંમેશ વિચાર કરીએ ને જેનું સાન્નિધ્ય શોધતા હોઈએ તે પ્રભુને આપણા મનના ઉદગારો જણાવવાનો સ્વાભાવિક ઉમંગકે આપણને થાયજ

ને તેથી આપણે પ્રાર્થના કયાં વગર રહી શકતાજ નથી.

પ્રભુ સર્વ શક્તિમાન છે. તે આપણા ગુપ્ત વિચારો તથા લાગણીઓ જાણે છે, છતાં આપણે શા માટે તેની પ્રાર્થના કરવી જોઈએ ?

આપણે શા માટે પ્રાર્થના કરવી જોઈએ તે માટે ઘણા સખળ કારણો આપી શકાય તોપણ નીચે ટાંકેલા મુખ્ય કારણોથી જણાઈ આવશે કે પ્રભુની પ્રાર્થના અવશ્ય કરવીજ જોઈએ:—

૧. વિચારો જ્યારે મનુષ્યના અંતરમાં ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તે પ્રગટ કરવાની મનુષ્યને સ્વાભાવિક ઇચ્છા થાય છે. કોઈ પુસ્તકો લખે છે, કોઈ લાખણો કરે છે, કોઈ ઇશ્વર ભજન કરે છે, ને કોઈ દુનીઆદારીના કામો કરે છે.
૨. પ્રભુના વિચારો પ્રભુ પ્રત્યે પ્રેમ ઉત્પન્ન કરાવે છે, પ્રભુના ગૌરવની સ્તુતિ કરવાને મનુષ્યને પ્રેરે છે, પ્રભુના ગુણોની પ્રશંસા કરવાને ઉશ્કેરે છે ને મનુષ્યથી પ્રાર્થના કયાં વગર રહેવાતુંજ નથી.

૩. પ્રભુનું સાન્નિધ્ય શ્રોધનારને પ્રભુપર વિશ્વાસ કરનાર પોતાના ચંચળ મનમાં ખીજા વિચારો ભરાવા ન પામે માટે પોતાના મનને પ્રભુની બંદગી કરવામાં મશગુલ રાખે છે.

૪. પ્રાર્થના દાંધ દુઃખ અથવા ખાસ પ્રસંગે કરવી જોઈએ એમ નથી. પણ દરરોજ નિયમીત રીતે કરવી જ જોઈએ.

૫. પ્રાર્થના આત્માના ખોરાક રૂપ છે.

૬. પ્રાર્થના મનુષ્યનો ધર્મ, ધર્મ પરાયણતા તથા બધા ગુણ, દોષો, લાગણીઓ, વીગેરે પ્રદર્શિત કરે છે.

૭. વિશ્વાસુનું મોઢામાં મોઢું બળ તે તે પ્રાર્થના છે.

૮. મરણ વખતે શાંતિ આપનાર, દુઃખમાં ધીરજ આપનાર પ્રાર્થના છે.

૯. રાજાઓના રાજાની પાસે અરજી રૂપે મનુષ્ય પોતાના સુખદુખ જાહેર કરી શકે છે, ને જરૂરિયાતો માટે માંગણી કરે છે.

૧૦. પક્ષીઓ તથા પશુઓ જ્યારે ભૂખ્યા થાય છે ત્યારે અવાજ કરે છે ને જાણે પ્રભુ પાસે પોતાનો ખોરાક માગતા ન હોય તેમજ મનુષ્યને જ્યારે આત્મિક ભૂખ લાગે છે, લય આવી પડે છે ત્યારે એકદંભ મેલુના ચરણમા પ્રાર્થનાદ્વારા જવાની દ્રશ્ય પડે છે.

પ્રાર્થના પ્રભુને ઘણીજ વહાલી છે. પ્રભુ જ્યારે પોતાના બાળકોને પોતાની ઉપર આધાર રાખનારા આજ્ઞાકિત બાળકો જુએ છે ત્યારે ઘણા પ્રસન્ન થાય છે ને પ્રાર્થનાઓનો સ્વીકાર કરવાને આતુર થાય છે. જ્યારે એક મહાન મોટો રાજા ઉભો હોય ને આપણે નમ્રતાથી તે રાજાની આગળ નમીએ ને તેના ખરાખોટા ગુણોની પ્રશંસા કરીએ છીએ ત્યારે તેને જેમ સારું લાગે છે. તેથી પણ વધારે આપણા હાજરા હજુર દેવને આપણી પ્રાર્થનાઓ વહાલી લાગે છે. તે આપણી વાતો સાંભળવા આતુર છે. તેને આપણા શબ્દો કાલાકાલા મીઠા લાગે છે. જેમ આપણા બાળકોના શબ્દો આપણને મીઠા લાગે છે તેમજ કે બલકે તેથી પણ વધારે.

પ્રભુ અનંત કૃપાળુ છે. જ્યારે મનુષ્ય પોતાને હલકો તથા નમ્ર બનાવે છે ને પમેશ્વરના શરણમા

જાય છે ત્યારે પ્રભુ તરત તેનો હાથ બાલીને ઉઠાડે છે. તેની વાતો સાંભળે છે, ને તેના ઉપર દયાદૃષ્ટિ રાખે છે. “હું સર્વ ભૂતોમાં સમાન છું, મને કોઈ બહાલું કે અજાણ્યું નથી. જે મને ભક્તિ પૂર્વક ભજે છે તે મારામાં છે અને હું તેમનામાં છું” ગીતા. ૯:૨૬

મનુષ્ય વારંવાર ભૂલ ખાય છે. વિચારો ઘણાજ ચંચળ હોય છે. ક્ષણે ક્ષણે બદલાઈ જાય છે માટે પ્રભુની હરહંમેશ યાદ આપનાર ઉત્તમ સાધન પ્રાર્થના છે. સારામાં સારી પ્રાર્થના કરનાર માણસ સારામાં સારો ધર્મ પરાયણ મનુષ્ય હોય તે નિઃસંદેહ સત્ય છે. વળી પ્રાર્થનાથીજ પ્રભુની સ્તુતિ થઈ શકે છે.

“રે સધળા દેશો પ્રભુ આગળ જય જય કાર કરો.

ગાતાં ગાતાં તેની આગળ આવો.

પ્રભુ તે દેવ છે એમ તમે જાણો:

તેણે આપણને ઉત્પન્ન કીધાં છે, અને આપણે તેનાજ છીએ આપણે તેના લોક છીએ, તે આપણે પાળકને આપણે તેના ઘેરાં છીએ. આભાર માનતાં તેની ભાગ્યોમાં, ને સ્તવન કરતાં તેનાં આંગણમાં આવો. તેનો ઉપકાર માની તેના નામને ધન્ય કહો.



કેમકે પ્રભુ ઉત્તમ છે; તેની કૃપા સદા સર્વકાળ સુધીને તેની સત્યતા પેઢી દર પેઢી ટકી રહે છે” (ગીત. ૧૦૦) આ પ્રાર્થના રૂપ ગીત વાંચવાથી પ્રભુની પ્રાર્થના શા માટે કરવી તે જણાઈ આવશે. પ્રભુના મહાન બળને દર્શાવનાર શબ્દો પ્રભુને માટે માન તથા તેનો ભય પ્રગટાવ્યા વગર રહેતા નથી.

જુદે જુદે વખતે ને જુદે જુદે પ્રસંગે કરવામાં આવેલી કેટલીક પ્રાર્થના નીચે ટાંકી છે તે સાધન રૂપ જણાશે.

૧. “ઓ પ્રભુ તું છે, તું હતો અને આવવાનો છે, અને તારી સમક્ષ મનુષ્યોની પેઢીઓ જન્મે છે અને ચાલી જાય છે, જમાને જમાને જીવતા લોકો તને શોધે છે, અને તેમને માલમ પડે છે કે તારા વિશ્વાસુપણાનો અંત નથી. અમારા પૂર્વજો પોતાની જીવન યાત્રામાં તારી દેખરેખ નીચે ચાલતા, અને તારી દયા ઉપર આધાર રાખતા; હજુ પણ તેમના બાળકોને દીવસના વાદળ રૂપે ને રાતના પ્રકાશ રૂપે દર્શાવે છે. અમારાં જાત જાતના પરિશ્રેણીમાં તું એકજ સર્વ વાતનો જાણનાર છે ને સદા સર્વદા હમારી પાસે છે. દિલ-

ગીરીમાં તારી દયા, અમારા બાવન બનેલા  
જીવને પાછા સતેજ કહે છે. અમારા સુખ  
ચેનના દિવસોમાં તારો આત્મા અમને અભિ  
માનથી વેગળા રાખે છે ને નમ્ર બનાવે છે.  
ઓ શાંતિ તથા સત્યના એકલા આદી  
કારણુ રૂપદેવ પ્રત્યેક હૃદયના પડદા તું ખોલ  
અને અમને તારા જ્ઞાની સેવકો અને સાધુઓ  
બનાવ કે જેથી અમે તારા ઉપર ભરોસો  
રાખીએ અને લજવાઈએ નહિ. અમારી  
યોગ્યતાથી નહિ પણ તારી કૌમળ દયાથી  
અમારી પ્રાર્થના સાંભળ.” અસ્તુ.

જેમ્સ મારટીને (૧૮૦૫-૧૯૦૦)

૨. ‘ ઓ સર્વ શક્તિમાન પિતા, તું અમારા  
હૃદયમાં પ્રવેશ કર, અને અમને તારા પ્રેમથી  
એવી રીતે ભરપુર કરકે અમે સર્વ પ્રકારની  
ભુંડી દૃષ્ટાએને ત્યજી દઈએ અને તું કે  
જે અમારા કદયાણુનું એકજ સાધન છે તેને  
વળગી રહીએ. તારી દયાને ખાતર ઓ પ્રભુ,  
અમારા દેવ, તું હમારા પ્રત્યે શું છે તે  
અમને બતાવ. તું હમારા આત્માને કહે કે  
હું તારો મોક્ષ છું. તું એવી રીતે બે લ કે

અમે સાંભળીએ. અમારા હૃદય તારી સન્મુખ છે. તું હંમારા કાન ઉઘાડ, અને અમે તારો અવાજ સાંભળીને તેની પાછળ જડપથી જઈએ અને તને ઝાઝી રાખીએ એવું તું કૃપા કરીને કર. ઓ, પ્રભુ, અમે તને વિનંતી કરીએ છીએ કે તું તારું મુખ અમારાથી સંતાડીશ નહિ. અમારા આત્માની સંકડાશનો વિસ્તાર કર કે તેમાં તું આવીને વસી શકે. અમારા ભાંગ્યા ઘર તું સમા કર કે જેથી તું તેમાં રહી શકે. ઓ દિવ્ય પિતા, તારા એકના એક પુત્ર ઈસુ ખ્રીસ્ત. અમારો પ્રભુ, કે જે તારી તથા પવિત્ર આત્માની સાથે અત્યારે તથા સર્વ કાળને માટે જાગતો જીવતો છે ને રાજ્ય કરે છે, તેની ખાતર તું હમારી પ્રાર્થના સાંભળ. ” અસ્તુ.      સંત ઑગસ્ટાઇન

(ઈ. સ. ૩૫૪થી ૪૩૦)

૩. “ ઓ દિવ્ય પિતા, સકળ સત્યના કર્તા અને મૂળ, સર્વ જ્ઞાનના અગાધ સાગર, અમે તારી પ્રાર્થના કરીએ છીએ કે તું તારો પવિત્ર આત્મા અમારા હૃદયમાં પ્રેર અને તારી દિવ્ય કૃપાના પ્રભાવથી અમારી બુદ્ધિ પ્રકા-

શિત કર. ઓ દયાળુ પિતા, અમે તારા  
બહાલા પુત્ર, અમારા ત્રાતા ઇસુને નામે  
માંગીએ છીએ. ” અસ્તુ.

બીશપ રીડલી (૧૫૦૦-૧૫૫૫.)

૪. “ ઓ પ્રભુ, જે તારી કૃપા મારી ચોમેર  
પ્રસરી રહી છે તે પ્રત્યે મને જાત્રા રાખ.  
જે બહુ પરિચિત છે તે પ્રત્યે બેદરકાર  
હું મારી રાજની શેઠલીમાં તારી લલાઇ  
જોઉં અને મારા ઘરના મુખમાં હું તારી  
અનંત દયાનો અનુભવ કરું. ”

જે. એચ. બુવેટ.

એમ. એ., ડી. ડી.

હવે પછીના પ્રકરણમાં, માંદગી વેળાએ દુઃખમાં  
તથા ખાસ કરવાની પ્રાર્થના વિષેના નિયમો આપ-  
વામાં આવશે પણ ઉપર દર્શાવેલ પ્રાર્થના ધ્યાનમાં  
લઇએ તો આપણને એમ લાગે કે જુદે જુદે વખતે  
દુનીયાના કેટલાક મહાન પુરૂષોએ કેવા ઉદાર  
કાઠયા હતા. પ્રાર્થના વિષે “ પ્રાર્થનાનો અર્થ ”  
નામનું પુસ્તક કે જે ઇંગ્લીશન ક્રીશ્ચન લીટરેચર  
સોસાયટી તરફથી પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે તે  
વાંચવા માટે ખાસ લલામણુ કરવામાં આવે છે.

મળતાનું ઠેકાણું મિશન પ્રેસ, સુરત.

## પ્રકરણ ૫.

પ્રાર્થના કરવાની રીત.

“Who rises from prayer a better man, his prayer is answered.

—Meredith.

મીયરગ્રીથ સાહેબે લખ્યું છે કે “ જે માણસ પ્રાર્થના કર્યા પછી હોય તેના કરતાં સારો માણસ બને છે તેની પ્રાર્થનાનો સ્વીકાર થએલો હોય છે. ”

પ્રભુ પાસે આપણે પ્રાર્થના કરીએ છીએ તે એવા ઉદ્દેશથીજ કે આપણી પ્રાર્થનાઓ સંભળાય અને તેનો જવાબ મળે કે તેઓ માન્ય કરવામાં આવી છે. આ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા માટે અમુક ચોક્કસ નિયમો ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ. આ જગતના બધા વાન! ચોક્કસ ઠરાવેલા નિયમોને આધારેજ છે. અને કાંઈ પણ અકસ્માતિકે બનતું નથી. એક રાત્રને અરજી કરવી હોય તો, તે અમુક રાજદોમાં, અમુક જાતના કાગળ ઉપર, છાપેલી કે ટાઇપ કરેલી હોવી જોઈએ તેના ઉપર રાજ્યના ચિન્હની છાપ (સ્ટામ્પ)

ચોઢવી જોઈએ, તેવીજ રીતે પ્રભુની પાસેની ખંડ-  
ગીઓ જો માન્ય કરાવડાવવી હોય તો અમુક ચોક્કસ  
નિયમો ને અનુસરવું જોઈએ.

પ્રાર્થના કરનાં પહેલાં મનમાં સંપૂર્ણ શાંતિ  
ઉત્પન્ન થવી જોઈએ. મન એકાગ્ર થવું જોઈએ અને  
કોઈ પણ જાતના રાગદ્વેષ મનમાં રહેવા દેવા જોઈએ  
નહિ. જો મન ઉદ્વેગથી ભરેલું હોય, મનમાં ચિંતા  
કે અશાંતિ હોય તો આપણા પ્રભુની સમિપ આપણે  
અવાજ પહોંચતો નથી. ચિત્ત એકાગ્ર ન હોયને  
આમથી તેમ ભટકતું હોય તો પણ આપણે ખરી  
પ્રાર્થના કરી શકતા નથી. એ તો દાંભિક પ્રાર્થના  
કહેવાય. મન તો ખીજી ખીજી બાજતોમાં દોડતું ફરે  
અને હોઠો લવારો કરી જાય પણ ખરી પ્રાર્થના તો  
પ્રભુ ઉપર ચિત્ત ને એકાગ્ર કરવાથી થઈ શકે છે.  
પ્રાર્થના રાગદ્વેષ રહિત હોવી જોઈએ. જો કોઈ  
પણ મનુષ્ય માટે વેર, ઇર્ષ્યા, ધિક્કાર અને અપ્રેમ  
આપણા મનમાં હોય તો આપણી પ્રાર્થના માન્ય  
કરવામાં આવતી નથી. જેમ કે “આ લોકો  
પોતાના હોઠોથી મને માન આપે છે, પણ તેઓના  
મન મારાથી વેગળાજ રહે છે અને તેઓ મારી

લક્ષિત ફેકટ કરે છે. ” (માત્થી ૧૫:૮-૯) “ માણસો જીવે એવા હેતુથી તેઓની આગળ તમારા ધર્મ કૃત્યો કરવાથી સાવધાન રહેા નહિ તો આકાશમાંના તમારા બાપથી તમને ફળ મળવાનું નથી. એ માટે જ્યારે તું દાન ધર્મ કરે ત્યારે જેમ ઢાંગીઓ સભા સ્થાનોમાં તથા રસ્તાઓમાં માણસથી વખાણ પામવાને કરે છે, તેમ તું પોતાની આગળ રણગિંગડુ ન વગાડ. પણ તું જ્યારે દાન ધર્મ કરે છે ત્યારે જે તારો જમણો હાથ કરે તે તારો ડાબો હાથ ન જાણે, એ માટે કે તારા દાન ધર્મો ગુપ્તમાં થાય. એ ગુપ્તમાં જોનાર તારો બાપ પોતે પ્રગટમાં તને તેનો બદલો આપશે. ”

“ અને જ્યારે તમે પ્રાર્થના કરો છો ત્યારે ઢાંગીઓના જેવા ન થાઓ કેમકે માણસો તેઓને જીવે માટે તેઓ સભાસ્થાનોમાં તથા રસ્તાઓના નાકા ઉપર ઉભા રહેતા પ્રાર્થના કરવા ચઢે છે. પણ જ્યારે તું પ્રાર્થના કરે છે ત્યારે તારી ઓરડીમાં પેસ ને તારું બારણું બંધ કરીને ગુપ્તમાંના તારા બાપની પ્રાર્થના કર. ” (માત્થી ૬:૧:૭)

કેઈ પણ મનુષ્યની વિરૂદ્ધ વિચાર સરખો પણ મનમાં રહેવા દઈએ છીએ તો પ્રાર્થના સફળ થતી

નથી. જો કોઈ માણસ આપણા ઉપર બળતો હોય  
 ને આપણને નુકશાન કરવાનો ઇરાદો રાખતો હોય  
 અથવા તક જોતો હોય ને તેની વિરુદ્ધ આપણે પણ  
 તેવાજ વિચાર કર્યા કરીએ તો તે માણસ અવશ્ય  
 આપણો વધારે ને વધારે વૈરી થશે. પણ તેને  
 બદલે તેની અજ્ઞાનતા, મુર્ખતા, શઠતા, યા સ્વાર્થ  
 માટે આપણે તેને માફ કરી દઈએ ને તેની વિરુદ્ધ  
 વિચાર પણ ન કરીએ એટલુંજ નહિ પણ તેના  
 ઉપર મમતા રાખવા લાગીએ તો શું પરિણામ  
 આવે ? પેલા માણસની વિરુદ્ધના આપણા વિચારો  
 આસ્તે આસ્તે બદલાઈ જાય છે. એકદમ તો નહિજ.  
 કારણ કે આપણા મનને પોતાના વિચારો એકદમ  
 છોડવા જમતા નથી. ધીમે ધીમે તે માણસના સારા  
 ગુણો વિષે વિચાર કરવા લાગીએ છીએ ને વખત  
 જતા આપણે તેના મિત્ર થવા ઇચ્છીએ છીએ. અમે  
 તેવો શત્રુ હોય તો પણ પ્રેમને તે વશ થઈ જાય  
 છે. માટે તેના ઉપર ઝેરને બદલે અમૃત વર્ષાવિએ  
 તો શું પરિણામ આવે ? પેલા માણસની આપણે  
 માટેની લાગણીઓ બદલાય ને ટુંક સમયમાં ગાઢી  
 મિત્રતા બંધાઈ જાય છે. કોઈ પણ માણસ પોતાના  
 બાળકો લાડે એવું ઈચ્છતા નથી તો આકાશમાનો



આપણે બાપ તે કેમ સહન કરી શકે ? ઇશુ ખ્રીસ્ત કહે છે “ તું તારા પડોસીપર પ્રીતિ કર ને તારા વેરી ઉપર દ્વેષ કર, એમ કહેલું હતું તે તમે સાંભળ્યું છે. પણ હું તમને કહું છું કે તમે તમારા વેરી ઉપર પ્રીતિ કરો, જે તમને શ્રાપ દે છે તેઓને આશિર્વાદ દો, જે તમારો દ્વેષ કરે છે તેઓનું ભલું કરો ને જે તમને સતાવે છે, ને તમારી પુઠે લાગે છે તેઓને સાફ પ્રાર્થના કરો ”

(માત્થી ૫:૪૩-૪૪)

પ્રાર્થના કરવાની ખાસ ટેવ પાડવાની જરૂર છે. પ્રાર્થના પ્રથમ કરતી વેળાએ તો માણસને ઘણું અધડું લાગે છે. જેમ દેખાય છે તેમ તે સહેલી નથી. મન સ્થિર રહેતું નથી. વિકારોથી શુદ્ધ મન થતું નથી. પણ દરરોજ નિયમિત રીતે પ્રાર્થના કરવાનો અભ્યાસ કરવાથી તે આવડે છે. ને જેમ જેમ આપણે સારી તથા શુદ્ધ પ્રાર્થના કરવામાં આગળ વધતા જઈએ છીએ તેમ તેમ પ્રાર્થનાના જવાબો પણ મળવા માંડે છે. પ્રભુ બાપની પાસે કોઈકજ વાર પ્રાર્થના કરવા જઈને ઉભા રહીએ તો તે નજ સાંભળે કારણ કે દરરોજ શું થોડી મિનીટ આપણે પ્રાર્થના કરવામાં આવી શકતા નથી ? જે ધારીએ

તો દરરોજ કેટલાક ફલાક જે આપણે નકામા વ્ય-  
વસાયોમાં તથા દુનીઆદારીના કામોમાં, આજસમાં  
તથા ઉંઘમાં ગાળીએ છીએ તેમાંથી ગાળી શકીએ  
ખરા. એતો મનની વાત છે.

કેટલાકે પ્રાર્થના કરે છે પણ તુરતમાં ફળ  
મળતુ નથી, તેથી પાછા હઠી જાય છે. પણ તે  
ધણુંજ ભૂલ ભરેલું છે. પ્રભુ આખી કુદરતમાં જે  
મહાન મોટા ફેરફારો કરે છે તે તો ધીમે ધીમે  
જ કરે છે. એકદમ કાંઈજ કરતો નથી. વિજ્ઞાનીને  
એક ચમકાર થાય છે, તે થવા માટે કેટલા દિવસથી  
અને કેટલા માસથી વદળાઓમાં વિદ્યુત તત્વો  
એકઠા થતા હોય છે, તે તરફ તો જરા ભુલો ?  
તેવીજ રીતે એકદમ વર્ષા પડવા લાગે છે, અને  
થોડી વારમાં તે રેલમ છેલ કરી મૂકે છે તેનો  
વિચાર તો કરો કે તે કેટલા મહિનાથી સમુદ્રમાંથી  
વરાળ રૂપે ઉપર ચઢેલો હતો ? આપણા પોતાના  
શરીર તરફ તો ભુલો ? આપણે નાના હતા ત્યારે  
કેવડું શરીર હતું, કેવું હતું ને આજે કેવું છે ?  
તેમા થતો ફેરફાર, વધઘટ કોઈ જોઈ શકે છે ખરું  
કે ? તેમજ જ્યારે આપણે પ્રભુની પ્રાર્થના કરીએ

છીએ ને જોતે યથાયોગ્ય રીતે માન્ય કરવામાં આવે છે તો તેજ પળથી પ્રાર્થનાની માંગણી મુજબ થવાનું શરૂ થવા લાગે છે. જો આપણો વિશ્વાસ અને આપણી યોગ્યતા જોવી હોય તો તરતજ તેનું કૃણ મળે છે ને આપણે દુઃખથી મુક્ત થઈ શકીએ છીએ. પ્રભુ ઇશુ ખ્રીસ્તે જગતમાંના કેટલા મનુષ્યોને આમ તરત સાજા કર્યા હતા ?

આપણી માંદગી ત્રણ પ્રકારની હોય છે, આત્મિક, માનસિક તથા દૈહિક. આત્મિક માંદગી તો એ છે કે આપણે પવિત્ર આત્માથી અધુરા હોઈએ છીએ. જગત પર પ્રીતિ કરીએ છીએ અને નાચવંત વાનાઓ પર મમતા તથા મોહ રાખીએ છીએ. આ માંદગી દુર કરવા માટે આપણે દરરોજ નિયમિત રીતે પ્રભુની સ્તુતિ કરવી જોઈએ. દરરોજ સવારે બપોરે તથા સાંજે પ્રભુના ચરણમાં મસ્તક નમાવી અપણે તેની પાસે આત્મિક બળ મેળવવું જોઈએ, પ્રભુનો વિચાર અધિકાદિક કરવો જોઈએ, અને પ્રભુ જેમ આપણને દોરે તેમ જવાનો નિશ્ચય કરવો જોઈએ. પહેલાં થોડા દિવસ તો આ કામ નિઃસ્વ લાગશે પણ પછીથી જ્યારે તમને કૃણ દેખાવા માંડશે ત્યારે તમે કહી પણ તેને દોડશો નહિ.

માનસિક માંદગી, જાત જાતના વિચારો તથા તરંગો મનમાં ઉપજે છે તેમને વશ કરવા, મનમાં કેટલાક કામો કરવાની વૃત્તિ થાય છે તે દબાવવી ને આપણા વિચારોમાં જે કાંઈ અશુદ્ધ હોય તે કાઢી નાંખવું જોઈએ. ચાંચળ મન વારંવાર ભટકી જાય છે. જરા જરામાં તે આકુળ વ્યકુળ થઈ જાય છે ત્યારે ધીરજ રાખવી ને શાંતિથી પ્રભુમાં મનને પરોવવું. આ માટે સારામાં સારો ઉપાય તો એજ છે કે જ્યારે જ્યારે ખરાબ વિચારો આવવા માંડે ત્યારે ત્યારે એકદમ પ્રાર્થના કરવા મંડી જવું. પ્રભુની સહાયતા માંગવી ને બળ મળશે. મન પર કામુ મેળવવો પ્રથમ તો મુશ્કેલ લાગે છે પણ એક વાર કાળુ મળી ગયા પછી જે શાંત વૃત્તિ મનમાં વાસ કરે છે, તેના લાભો તો ઘણાજ મોટા છે. તેમજ હરદોજ રાત્રે સુતી વખતે પાંચ દશ મિનીટ સુધી એવોજ વિચાર કરવો કે “મારું મન મારા તાબામાં છે ખરાબ વિચાર તે કરતું નથી. હવે પછી તે હંમેશા સારાજ વિચારો કરશે.” આ વાક્યોને વારંવાર સમજણની સાથે મનમાં રાખવા જોઈએ. મનને કબુલ કરાવવું જોઈએ કે તે તાબે થશે. ફરી પણ સવારમાં તેમજ કરતું જરૂરનું છે.

આમ સવાર તથા સાંજ થોડા દિવસ કરવાથી વિચારના વ્યાધિઓ મટી જશે ને પ્રાર્થના કરવાને મોટું બળ મળશે.

દૈહિક વ્યાધિઓ તો પુષ્કળ છે. જાત જાતના રોગો, માંદગીઓ તથા દુઃખો જેની કલ્પના પણ ન થઈ શકે તેટલા આજે દુનીયામાં ગણાય છે. મનુષ્યો આ વ્યાધિઓને શત્રુ સમજે છે ને તેમને મારી કાઢવા માટે જાત જાતના “રામખાણુ ઇલાજો” શોધવા ફાંફાં મારે છે. પણ જો તેઓ જરાક થોડે ને વિચાર કરે, કે આ વ્યાધિઓ શું છે, તો તેમને તરત જણાઈ આવશે કે વ્યાધિઓ તો મિત્ર છે. તે તો ઘરની ચોરી કરનાર કુતરા જેવા છે. જો કોઈ અભાગ્યું માણસ કે ઠોર ઘર પાસે આવે તો પાળેલું કુતરું શું કરે છે ? ભસવા લાગે છે. આથી આપણું જાણીએ છીએ કે કોઈ આભ્યું છે. તેમજ વ્યાધિઓ આપણા ચોડીદાર છે. શરીરમાં કંઈ પણ વસ્તુની વધઘટ થાય છે ત્યારે શરીર આવા રૂપોથી પેકાર કરે છે કે “જુઓ મારી કાળજી કેમ લેતા નથી ?” ત્યારે આપણે સમજીએ છીએ કે શરીર બગડ્યું છે ને તે માટે ઇલાજ કરવો જોઈએ.

આજે સેંકડો જમાના થયા વૈદ્યો, હકીમો તથા ડાક્ટરોની સંખ્યામાં દીનપ્રતિદીન વધારો થતો ગયો છે ને હવે તો એવા કારખાનાઓ અસંખ્ય સ્થાપિત થયા છે કે જેમાંથી દર વરસે લાખો પાસ થયેલા ડીઝીવાળા મનુષ્યને સાજા કરનારા નીકળે છે. તોપણ અમયમ જેવું તો એ છે કે જેમ ડાક્ટરોની સંખ્યા વધતી જાય છે. તેમ તેમ દરદોની સંખ્યા પણ વધવા માંડી છે. કદી નહિ સાંભળેલા રોગો દર વરસે નવા શોધી કઢાય છે મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ ઉપર અખતરા કરવામાં કંઈ કેટલા જીવોનો નાશ થાય છે તોપણ આજે દુનીયામાં હૈલિક માંદગીનો નાશ થયો નથી. જે રોગો આજથી બે હજાર વરસો પહેલાં સાધ્ય ગણાતા હતા તે આજે અસાધ્ય ગણાય છે. ને અસંખ્ય બીજા અસાધ્ય રોગો આ જગતમાં ઉત્પન્ન થવા લાગ્યા છે.

આ બધાનું કારણ તપાસીએ તો જણાશે કે મનુષ્યો કત્રીમ જીવન (Artificial life) ગાળનારા થવા માંડ્યા છે. દીન પ્રાતદીન કત્રીમતામાં વધારો થવા લાગ્યો છે. જાત જીવના નવા સ્વાદવાળા ખાણાઓ, ટાઢા, ઉના, પીણાઓ, તથા આઈસ્ક્રીમ

વીએરની શરીર ઉપર શી અસર થાય ? પાણીના નળે સાંઠ કે એંસી વરસથી નાંખાયા હોય તેમની અંદર કેટલો કાઢવ તથા કચરો હોય છે તે બે કોઈ પાણી નો મોટો નળ ફૂટ્યો હોય ત્યારે બુએ તોજ ખબર પડે.

હોઠોની ગીચ વરતીને લીધે તથા અંદડીને લીધે ભાત ભાતના રોગો પ્રસરી જવા પામે છે. ને આથી શરીરમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે તે દરદ રૂપે દેખાય છે.

માંદગીના વખતમાં શરીરનું અંદરનું સાંચા-કામ ખરાબર કામ કરતું નથી. તેને મદદની જરૂર છે ખરી પણ તેને દવારૂપી ચાબુકની જરૂર નથી. દવાથી જરાવાર આરામ જણાય પણ તે તો નામનોજ આરામ, કારણકે તે દવાની અસર જતી રહે એટલે દરદી હતો તેના કરતાં પણ વધારે ખરાબ થઈ જાય. પણ બે કુદરતને મદદ આપીએને પ્રભુ ઉપર વિશ્વાસ રાખી તેની પ્રાર્થના કરીએ તો તે દરદીને સાફજ થાય.

શરીરમાં જે કાંઈ મળ તથા મલીનતા એકત્ર થયા હોય તેને કાઢવામાં કુદરતને મદદ આપવી

ભેંછએ. અપવાસ કરવાથી ઘણોજ લાભ થાય છે. શરીરના અંદરના સંચાઓને અંદરની માંદગીને કાઢી નાંખવાનો અવકાશ મળે છે. બે તે સાથે સાથે વરાળથી છિદ્રો ખોલી કાઢ્યાં હોય ને આંતર શોચની વિધીથી આંતરડા સાફ કર્યાં હોય તો કુદરતને મોટી મદદ મળે ને તે દરદને કાઢી મુકવામાં કાંઈજ વાર લાગે નહિ. અમે તેવો હઠીતો યા અસાધ્ય રોગ પ્રભુ કાઢી શકે છે. તે સર્વ શક્તિમાન છે. તેના બળનો પાર નથી. માટે દરેક મનુષ્યે પ્રભુ પર આધાર રાખી, શાંત ચિત્તથી તેની પ્રાર્થના કરવી ભેંછએ.

પ્રાર્થના કરતી વેળાએ આંખો બંધ કરવી, મસ્તક નમાવવું. ને જરાવાર સુધી પ્રભુની મનમાં આરાધના કરીને પ્રાર્થના કરવાની શરૂઆત કરવી ભેંછએ. પ્રાર્થનાના મુખ્ય છ ભાગ કરવા ભેંછએ.

(૧) ઉપકાર સ્તુતિ

(૨) પ્રભુનું પરાક્રમ

(૩) પ્રભુનો પ્રેમ તથા પૂર્ણતા

(૪) દુઃખ તથા દરદનો નકાર

(૫) કૃણ પ્રાપ્તિ

(૬) જય જયકાર



૧. ઉપકાર સ્તુતિ કરતી વેળાએ પ્રભુએ આપણા પરને જગત પર જે મોટા ઉપકારો કર્યા છે ને રાજ રાજ કરે છે તે વિષે ઉદ્દગારો ઠાઠવા જોઈએ. પ્રભુની આગળ આપણે કેવા નિર્માલ્ય છીએ તે યાદ કરવું જોઈએ. પ્રભુના નામને ધન્યવાદ આપવો જોઈએ. તેના ગૌરવને તથા અનંત કૃપાને પ્રસંશાથી વધાવી લેવા જોઈએ. તેની મહાન શક્તિ આગળ આ જગતમાંની કાંઈજ સત્તા ટકતી નથી ને પ્રભુ એકલોજ સત્ય છે, સંપૂર્ણ છે, હાજરા હજુર છે, એ લક્ષમાં રાખવું જોઈએ.

૨. પછી પ્રભુનું પરાક્રમ કે જે જળમાં, સ્થળમાં, નલમાં, ને જગમાં, દેખાય છે તે વિષે બોલવું જોઈએ. તે આપણા શરીરમાંના આલુઆલુમાં વસે છે. નાનામાં નાના પાંદડામાં ને મોટામાં મોટા જાડમાં તે નિરંતરજ વસે છે. તે જે ધારે તે માત્ર પોતાની ઈચ્છાથી કરી શકે છે. જ્યારે આપણે તો કેટલી મહેનત કરવી પડે છે ?

૩. પ્રભુનો પ્રેમ યાદ કરો. પ્રભુ કેવો સુંદર છે? તે કદી કોપ કરતો નથી. મોટા મોટા દુઃખમાંથી તે સુખ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. તેની કૃપા અનંતકાળ ટકે છે. તે કદી કોઈને ધિક્કારતો નથી. સદા સર્વજન

તે પ્રીતિજ કરે છે. તે પ્રેમ સ્વરૂપ છે. તે માણસ નાશમાં જાય તેમ ઇચ્છતો નથી. માણસને યોગ્ય માર્ગ પર ચલાવનાર તો તેનો પ્રેમજ છે, તેના પ્રેમથીજ જગતમાંના સર્વે શુભ વાનાઓ ટકી રહે છે. મનુષ્ય પ્રભુના પ્રેમથીજ જીવે છે. પ્રભુ કોપ કદી કરતો નથી, તે તેા આપણને પ્રેમથી ચલાવે છે. તો પછી જિભારી કયાં રહે ?

૪. બધા દુઃખ, રોગ વિગેરેનો નકાર કરો, પ્રભુ તમારામાં છે. પ્રભુ સર્વત્ર છે. પ્રભુ સંપુર્ણ છે. તમે સંપુર્ણ છો. પ્રભુની સંપુર્ણતામાં અપુર્ણતા કયાંથી આવી શકે ? પ્રભુમાંજ તમારા જીવન છે. પ્રભુ તમારી ઉપર તમારી અંદર, બહાર અને આસપાસ ચોમેર છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં પ્રભુ છે તો પછી માંદગી કયાંથી રહી શકે ? માંદગી તો છેજ નહિ. જેમ અજવાળા આગળ અંધકાર નથી તેમજ પ્રભુ આગળ માંદગી નથી. કારણ પ્રભુ સંપુર્ણ છે. પ્રભુ સર્વ શક્તિમાન છે. પ્રભુ સત્ય છે. માંદગી, દુઃખ અસત્ય છે. તેમને કદી ખરા માનો નહિ.

૫. ફળ પ્રાપ્તિ—ઇચ્છીત ફળ મળી ચુક્યું છે, જેમ બોલો. પ્રભુ આપી ચુક્યો છે આંખણે તેના

બાળકો છીએ તેણે આપણને ઉત્પન્ન કર્યા ત્યારે આપણને જગત પર અધીકાર આપ્યો છે. તેના વારસદાર છીએ. પિતાનો વારસદાર કોણ ? પુત્ર. તેમજ આપણે પ્રભુના બાળકો છીએ. આપણને જોઈતા વાના તે આપ્યાજ કરે છે. આપણને કશાની ખોટ નથી. માટે પ્રભુએ આપણે વારસો આપણને આપ્યો છે. માટે એવુંજ માનો કે તમારી ઈચ્છા મુજબ તમને અપાયું છે ને તે તમને અપાશે. “કેમકે જેની તમને અગત્ય છે, તે તમારા માગ્યા અગાઉ તમારો બાપ જાણે છે” (માત્થી:૬:૮) આવો સતત વિશ્વાસ કરો. તમને સુખ તથા આરોગ્ય મળશેજ મળશે.

૬. જયજયકારને હર્ષનાદ કરો. પ્રભુની સ્તુતિનું ગીત ગાઓ, તેના નામને ધન્યવાદ આપો, ને તેના શુભેાની પ્રશંસા ફરી ફરી ગાતાં ગાતાં હરખથી કરો, આવા સ્તુતિના ગીતો હરેક ધર્મના લેખકોએ પ્રસિદ્ધ કરેલા હોય છે. તેમાંથી પસંદ કરો ને પછી રોજ રોજ અમુક ગીત ગાઓ, પ્રભુ આથી રાજ થાય છે, તે સંતોષ માને છે કે આપણે તેના વફાદારને આધિન બાળકો છીએ ને તે આપણા ઉપર તેનો આશિરવાદ સહજ ધણે મોકલી દેશે.

પ્રાર્થના વખતે શું કરવું ને શું ન કરવું.

---

૧. ખીજી કોઈ પણ ખામતનો વિચાર કરવો નહિ. ફક્ત પ્રભુમાંજ ચિત્તને પરોવી રાખવું.

૨. પ્રભુ આપણી સમિપ છે તે યાદ રાખવું.

૩. પ્રભુ આપણું સાંભળે છે તેવો વિશ્વાસ કરવો.

૪. કંઈ પણ અવાજને કાનમાં જવા દેવો નહીં. એકાન્ત સ્થાનમાં કોઈને બતાવવા માટે નહિ પણ આશિરવાદ મેળવવા માટે પ્રાર્થના કરવાની છે તે યાદ રાખવું.

૫. નકામી ને નજીવી માંગણીઓ પ્રભુ પાસે કરવી નહિ.

૬. પ્રભુ નહિ સાંભળે એવો વિચાર મનમાં આવવાજ ન દેવો.

૭. ખીજા મનુષ્યોની ઉપર પ્રેમ ભાવ રાખવો ને કોઈનું ભુંડું થાય તેવું માંગવું નહિ. તે નહિ અપાય.

૮. ગંભીર ને શાંત વાણીથી પ્રાર્થના કરવી.

૬. જે વ્રજુ જણા સાથે પ્રાર્થના કરે છે તે તે વધારે લાભકારક નિવડે છે. તે વખતે એક પછી એક બધાએ પ્રાર્થના કરાવવી જોઈએ.

૧૦. પોતાના ધર્મમાં જે પ્રભુની સત્ય તથા આત્મિક વાતો હોય તે પર વિચાર કરવો.

૧૧. પ્રાર્થના સંબંધી યા પ્રભુ સંબંધી વાદ વિવાદ કરવો નહિ. પ્રભુનો તો જેને અનુભવ થાય તેજ તેને સમજી શકે છે. મારે કદી ખાલી વાદ વિવાદમાં ઉતરવું નહિ.

૧૨. પ્રભુની વિરૂદ્ધ વાત કદી સાંભળવી નહિ. હર હમેશ સત્સંગ કરવો. સારા જ્ઞાની માણસોની સંગતમાંજ રહેવું.

પ્રભુ તમને આશિર્વાદ આપે.



## પ્રકરણ ૬.

મનની સ્થિતિ.

મન एवं मनुष्याणाम् कारणम् बंध मोक्षयोः।

માણુસને બંધન તથા મોક્ષના કારણ રૂપ  
મનજ છે.

આ ઉત્તમ વાક્યમાં જે રહસ્ય સમાચરુતું છે તે અક્ષર સઃ સત્યજ છે. માણુસ પોતાના મનથીજ મહાન કાર્ય કરી શકે છે. કાર્ય માત્રનું કારણ રૂપ મનજ છે. મનમાં પ્રથમ વિચાર થાય છે પછી તેમ કરવાની ઈચ્છા થાય છે ને મનુષ્ય તે પ્રમાણે કરે છે. મન અતિ ચંચળ છે તેના પર સંપૂર્ણ કાબુ મેળવનાર જગતને જીતી શકે છે. જગતના મનુષ્યોનો મોટો ભાગ તો મનના શુક્ષ્મ હોય છે. જેમ મન પ્રેરે તેમજ તેઓ વર્તે છે પણ મહાન પુરૂષો વિષે આમ કહી શકાય નહિ. તેઓ તો મનપર કાબુ રાખનાર વિર પુરૂષો તરીકે પંકાય છે. મનમાં વિચારો પ્રથમ તો તરંગ રૂપે ઉત્પન્ન થાય છે, પછી ઘણાં

તરંગો એકઠા થાય ત્યારે વિચાર બંધાય છે ને વિચાર વારંવાર કરવાથી કામ કરવાની ઈચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે. આમ વારંવાર કરવાથી ઈચ્છા પ્રબળ થાય છે ને માણસને કામ કરવાની પ્રેરણા થાય છે. આ વેળાએ માણસના બળની, બુદ્ધિની તથા જ્ઞાનની કસોટી થાય છે. જો તે બળવાન મનુષ્ય હોય તો મનને તાબે થતાં પહેલાં તે બાબતને બરાબર તપાસી જુએ છે ને તે સારી છે એવી તેની ખાત્રી થાય છે તોજ તે કામ કરે છે. પણ સામાન્ય માણસ તો મનને વશ થઈ જાય છે ને તેમ કરવામાં અચકાતો નથી. અને તેના પરિણામમાં તેનું મન બળવાન થાય છે ને તે મનને તાબેદાર બની જાય છે. આવીજ રીતે આજે આપણે અમરૂંઘ્ય મનુષ્યોને દારૂ પીવાની, ગાંજે પીવાની, ભાંગ પીવાની, અફીણ ખાવાની, જુકું ખોલવાની, ચોરી કરવાની, હત્યા કરવાની, માંસ ખાવાની, તથા વિવિધ પ્રકારના બીજા કુકર્મો કરવાની, દેવવાળા થએલાં જોઈએ છીએ. મનની એ રિથિતિને દેવ કહેવામાં આવે છે કે મનુષ્યને અમુક કામ અમુક વખતે કરવુંજ જોઈએ. એકનું એક કામ વારંવાર કરવાથી મનુષ્યને તે કામ સ્વાભાવિક લાગે છે ને પછી તે દેવ રૂપે તેનામાં દેખાય છે. મનુષ્યની

તુલના તેની ટેવો ઉપરથી થઈ શકે છે, કારણ કે તેની ટેવો તેના મનની સ્થિતિનું જ્ઞાન કરાવે છે, ને તે કેવો છે તે તે દ્વારા દેખાઈ આવે છે.

આજે હિંદમાં છપાઈ પ્રગટ થતાં ન્યુસપેપરો તથા માસિકો તરફ જોશો તો શાની જાહેર ખબર વાંચશો ? દવાઓની જાહેર ખબરો. અસંખ્ય હકિમો, ડાક્ટરો, વૈદ્યો, ઉંટ વૈદ્યો, વૈદ્ય શાસ્ત્રીઓ, યાકુતી દાશો, બાળવૈદ્યો, વગેરેની જાહેર ખબરો કેવી હોય છે ? તેઓ મનુષ્યનું ધ્યાન ખેંચનાર, વાંચનાર ન માંદો હોય તો તેને માંદો બનાવનાર. કેટલીક ખરાબ ચોપડીને વાંચનદ્વારા યુવકોમાં કુટેવો ન હોય તે દાખલ કરાવનાર ને મનુષ્યને ઘણુંજ નુકશાન કરનાર હોય છે. કોઈ પુછશે તે કેવી રીતે ? સામાન્ય બુદ્ધિવાળો માણસ એક જાહેર ખબર વાંચે તો તેમાં વર્ણવેલ ૧૦-૧૫ ૨૦ દરદમાંથી એક તો તેને કોઈ વાર થયુંજ હોય. માથું દુખવું, પેટમાં દુખવું, આવા સામાન્ય દરદો તો માણસોને વારંવાર થાય છે ત્યારે તે તુરતજ પેલી જાહેર ખબર પ્રમાણે દવા મંગાવે છે. પરિણામ શું થાય છે ? તેના મનમાં સચોટ એમ બેસી જાય છે કે તેને તે દરદ જીવલેણ રૂપે



દાખલ થયું છે. તે દરદ તેને છોડતું નથી ને ખરે ખર જેમ જેમ તે આવા વ્યર્થ ઉપચારો કરતો જાય છે તેમ તે દરદ વધતું ને વધતું જ જાય છે ને આખરે તે માણસની સ્થિતિ ગંભીર બની જાય છે. ત્યારે પેલા લે બાણ જાહેર ખખર વાળા સરકી જાય છે ને તે દરદી બિચારો દુઃખ ભોગવે છે.

“મનુષ્ય પોતાના અંતકરણમાં જેવા વિચાર કરે છે તેવો જ છે” એ સુત્ર મનુષ્યના હૃદયને જ લાગુ પડે છે એટલું જ નહિ પણ તેના જીવનની દરેક સ્થિતિને તથા વસ્તુ સ્થિતિને પણ લાગુ પડે છે.

જેમ જાડ બીજમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે વગર લગી શકતું જ નથી તેમ મનુષ્યના દરેક કામ તેના વિચાર રૂપી છુપાયેલા બિજમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે વિચાર વગર થઈ શક્યા જ ન હોત.

“મનના જ વિચારે આપણને જનાવ્યા છે. જે આપણે છીએ તે જ વિચારથી બંધાયા અને ઘડાયા છીએ. જે માણસના મનમાં ખરાબ વિચારો હોય છે તે બળદની પાછળ જેમ પેંડા આવે છે તેમ તેને દુઃખ આવી પડે છે. જે કોઈ વિચારની પવિત્રતામાં રહેતો હશે તે તેની પાછળ આનંદ તેના પડછાયાની માફક અવશ્ય જામે છે.”

“ મનુષ્ય હરહંમેશ ગમે તે સ્થિતિમાં સારી  
યા નરસી પોતાના વિચારોનો સ્વામિજ છે.”

તેની અતિશય નિર્બંધ અવસ્થામાં યા ખરાબમાં  
ખરાબ હાલતમાં પણ તે પોતાના વિચારોનો સ્વા-  
મિજ રહે છે. આવી હલકી દશામાં પોતાના ઘર  
સુત્રને મૂખાઈથી ચલાવનારના જેવો મૂખ સ્વામિ  
છે. પણ જ્યારે તે પોતાની સ્થિતિ વિષે વિચાર કરવા  
લાગે છે ત્યારેજ તેને પોતાની સ્થિતિ હલકી થવાના  
કારણો દેખાય છે ને જેમ જેમ તે પોતાના વિચારો  
બદલતો જાય છે તેમ તેમ તેની સ્થિતિમાં સુધારો  
થવા લાગે છે.

ખાણો ખોદવાથી અને ઘણા પ્રકારનું શોધન  
કરવાથીજ સુવર્ણ અને હીરાઓ પ્રાપ્ત થઈ શકે છે,  
તેજ પ્રમાણે મનુષ્ય પોતાના જીવન સાથે જોડાયેલા  
ઉત્તમ સત્ય નિયમોને જો પોતાના મનરૂપી ખાણમાં  
ઉંડે ખોદશે તોજ મેળવી શકશે. પ્રભુએ માણસને  
એવો બનાવ્યો છે કે તે પોતે વિચાર કરી શકે છે  
ને તે સુજબ વર્તવાથી દ્વારે તે પાર પાડી શકે છે.

મનુષ્યના મનને એક વાડીની સાથે સરખાવી  
શકાય. એક જગ્યાએ જો બુદ્ધિપૂર્વક ખેડવામાં આવે  
તો એક સુંદર સુવ્યવસ્થીત વાડી બનાવી શકાય પણ

જે તેજ જગ્યાને ખાલી પડી રહેવા દઇએ તો નકામા તથા જંગલી ઝાડો ત્યાં ઉગ્યા વગર રહેશે નહિ. ગમે તે સ્થિતિમાં તે જગ્યાનો સ્વભાવ ઝાઝ ઉગાડવાનો છે. ખેડી હોય કે નખેડી હોય. આવીજ રીતે મનમાં જે સારાવિચાર રાખવામાં આવતા હોય તો હરહંમેશના જે વિચારો, કર્મો તથા કૃણ સારા પ્રાપ્ત થાય છે પણ જે તેમ નથી કરવામાં આવતું તો ખરાબ વિચારો સહેલાઈથી આવી જાય છે. મારે ઉત્તમ માળીની જેમ નિંદણ ને નિરઉપયોગી છોડવાને મનરૂપી વાડીમાંથી કાઢી નાખીને હરહંમેશ ઉત્તમ આશયોથી મનને ભરપુર કરવું આવશ્યક છે. “સારાં વિચારોથી સારાં કૃણ ને ખરાબ વિચારોથી ખરાબ કૃણ નોપજે છે.”

“મન જે વસ્તુની છુપી રીતે આરાધના કરતું હોય છે તે વસ્તુને પોતાના પ્રતી આકર્ષે છે.” આ સુત્ર પણ સત્ય છે આપણે જે સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી હોય તે સ્થિતિના વિચાર કરવા લાગીએ તો આપણા વિચારમાં તે સ્થિતિજ રમ્યા કરશે ને તે પ્રાપ્ત કરવાના સાધનો શાશા છે તે જાણવાની જાણસા થશે ને તે કેવી રીતે સંપાદન થઈ શકે તેનું પણ જ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે ને અંતે તે સ્થિતિ સંપાદન થાય ત્યાં લગી આપણને જપ વળતો નથી.

આ સુત્રોને બારીકીથી તપાસો:—

(૧) “તું જે ધારે ને થઈ શકશે. નિરાસા ને તેનો ખોટો આનંદ બાહ્ય સ્થિતિમાં લેવાં કે પણ આત્મા તેને તો તુચ્છકારે છે ને છુટો છે.”

(૨) “તે સ્થળ અને વખતનો સ્વામી છે. તે અકસ્માત તથા કિસ્મતને ડરાવે છે અને જીવનભગાર વસ્તુ સ્થિતિનો મુગટ ઉતારાવી તેની પાસે ચાકરનું કામ કરાવે છે.”

(૩) “તે અમર આત્માનું બચ્ચુ છે મનુષ્યની ઇચ્છા જે અદ્રવ્ય છે તોપણ એટલી બળ વાન છે કે જે તેના માર્ગમાં પાકી દીવાલો આવતી હોય તોપણ જ્યાં જવું હોય ત્યાં પોતાનો માર્ગ કાઢી શકે છે.”

આ સુત્રો તપાસતાં મનુષ્યના આત્મીક બળ નો ખ્યાલ આવી શકશે. એ તો ખાસ જરૂરનું છે જે દરેક મનુષ્યે પોતાને પૂરેપૂરો જાણવો તથા પાર ખવો જોઈએ જો આપણે આપણા બળ વિષે ને જ્ઞાન વિષે બરાબર જાણતા હોઈએ તો અ.પ.જ્ઞા વિચારમાં દુઃખ તથા માંદગી પ્રવેશ સરખો પણ ન કરી શકે.

મનને કાળુમાં લેવાનો સહેલામાં સહેલો ધલાજ તો એજ છે કે મનના હરેક વિચારો પૂરેપૂરા તપાસવા ને તેમાંના જે સારા હોય તે રાખવા ને નકામા તથા ખરાબ વિચારોને કાપી નાખવા જોઈએ આમ કરવું તે પ્રથમ મુશ્કેલ લાગે પણ પાછળથી અપાર આનંદના કારણે રૂપ થઈ જશે.

આપણા મનને પ્રભુ વિષેના વિચારોમાં હર હંમેશ મસ્ત રાખવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. પછી ભલે અકસ્માત કાંઈ દુઃખ યા માંદગી આવી પડે આપણે તેને મારી કાઢી શકીશું.

પણ જો આપણે માંદગીના, દુઃખના, નિરાશાના, તંગીના, લયના, તથા વિપતિના વિચારો કરીએ તો શું પરિણામ થાય? આપણે જેનો ભય રાખતા હોઈએ, જેને ધિક્કારતા હોઈએ તેજ આપણી સમક્ષ આવે છે. તેનાથી આપણે ભરપૂર થઈએ છીએ ન આપણી માનસિક સ્થિતિ નબળી થઈ જાય છે. જેમ જેમ વધારે મનને તાબે થઈએ છીએ, તેમ તેમ આપણે તેના શુભામ મઠ જઈએ છીએ, ને આપણી વાતોમાં દુઃખ, દરદ, માંદગી, સિવાય બીજું કશું જોતા નથી.

જે કોઈ મળે તેની આગળ આપણા દુઃખના રોદણા રડીએ તેથી શું વળે ? ઉલટું સાંભળનાર કંટાળે આપણે માટે ક્યા ખાચ ને તેથી આપણી નિર્બળતામાં વધારો થાય, તેને બદલે જો આપણે મનના સ્વામિ રહિને શાંતપણે પ્રભુનો વિચાર કરવા લાગીએ તો શું પરિણામ આવે ? પ્રભુના આનંદકારક વિચારોમાં આશાના કિરણો ફેખાય પછી તે મોટા થવા લાગે અને દીન પ્રતિદીન જેમ જેમ આશા વધે તેમ તેમ દુઃખ ઘટવા લાગે ને પછી તે જડમુગથી જતું રહે.

મનુષ્ય જ્યારે માંદો હોય છે ત્યાં દુઃખી હોય છે ત્યારે તેની માનસિક સ્થિતિ સ્વાભાવિક નબળી હોય છે પણ તે સ્થિતિ નબળી થતાં પહેલાં જો તેણે મનપર કાબુ મેળવ્યો હોય છે તો માંદો માંદો પણ પોતાના મનનો રાજા છે. તે મનને ધમકાવીને શાંત પાડી શકે છે ને તેને તાબે થઈ જતો નથી. દુઃખના વિચાર મનમાં રાખી મેલતો નથી. તેમને છુટતો નથી. માન અપમાનની તેને સરખી કીંમત થાય છે ને તે સર્વોત્તમ શાંત જીવન પામે છે.

આધુનિક જગતમાં રહેનાર માણસ કોઈ કોઈ વાર દુઃખી થયા વગર રહેજ નહિ કારણ કે તેની

આસપાસ કેટલાં બધાં મનુષ્યો વસે છે ? કેઈ માંદા હોય, કેઈ દુઃખી હોય, કેઈનું મરણ થાય ત્યારે તો તેને દુઃખ થાયજ. પણ બુદ્ધિપૂર્વક આવા દુઃખોને પ્રભુની ઇચ્છા સમાન સમજી શાંત ચિ-તે પ્રભુને સ્મરણ કરનારને પ્રભુ બળ આપ્યા વગર રહેતો નથી.

વળી એટલું પણ હરહંમેશ યાદ રાખવું જોઈએ કે પ્રભુનું આ જગત એવા નિયમોને આધિન છે કે ત્યાં આગળ વધવાની કે પાછા હઠવાની ક્રિયા ચાલ્યાજ કરે છે. એક ઝાડ તરફ જુઓ ? તે કેવું દિન પ્રતિદિન વધે છે ? પણ એક દિવસ એવો આવશે અને ત્યારે તો તેનું વધવાનું અટકી જશે ને તે દિવસથીજ તે ઝાડ સુકાવા લાગશે અને અંતે તે તદ્દન સુકાઈને મરણ પામશે. પણ આ ઝાડ ક્રિયા રહિત કદી રહેતું નથી. તેમજ મનુષ્યોના જીવન તરફ જોઈએ તો પણ આપણને એવુંજ લાગે છે. વધઘટ થયાજ કરે. દિવસ, રાત, રતુઓ, સૂર્ય, ચંદ્ર, બધુંજ એ રચનાને સુચવે છે માટે મનુષ્યો પોતાના વધઘટમાં જરા પણ લિન થવાની જરૂર નથી. પ્રભુની જેવી ઇચ્છા તેને રડીને કમનથી તાળે થવા કરતાં શા માટે હસતાં હસતાં તાળે નહિ થઈએ ?

## અગત્યની બાબતો.

૧—મનને હર હંમેશ કાળમાં રાખવું.

૨—દરરોજ અભ્યાસ રાખવો ને મનપરનો કાળ ઢીલો મૂકવો નહિ.

૩—હુઃખમાં, સુખમાં, આનંદમાં, શોકમાં, અને મરણમાં પણ મનને ચલાયમાન થવા દેવું નહિ.

૪—પ્રભુના વિચારોથી મનને ભરપુર રાખવું.

૫—દરરોજ નિયમિત રીતે મનને કાળમાં રાખવાનો અભ્યાસ કરવો.

### પ્રેક્ટીશ ૧.

સવારમાં બપોરે તથા સાંજે પાંચ મિનિટ સુધી.

“આ મન તું બધા ભુંડા વિચાર કાઢી નાંખ. ક્રોધ, વેલ, મોહ, કામ, ઇત્યાદિ દુર્ગુણો મારા મનમાં આવવા પામશેજ નહિ.”

આમ મનમાં ઘુટો ધીમે ધીમે બોલો પછી ભેરથી બોલો, મનને વશ કરો, તેને વશ રાખો.

### પ્રેક્ટીશ ૨.

સવારમાં તથા સાંજે.

“પ્રભુ મારા મનમાં બિરાજે છે ભુંડા વિચારો મારા મનમાં આવતા નથી માંદગી મારામાં રહી શકતી નથી.” આ પાંચ મિનિટ સુધી ઘુટો, પ્રભુ તમારા મનને દૃઢ બનાવશેજ.



## પ્રકરણ ૭.

પ્રેમ

GOD IS LOVE.

પ્રભુ પ્રેમ છે.

આ વાત સર્વદા સત્ય છે. પ્રભુ ખરેખર પ્રેમ રૂપજ છે. તેને અપાર પ્રેમ આપણે રોજ રોજ જોઈએ છીએ. તે પોતાની ઉત્પત્ત કરેલ સૃષ્ટિ પર સર્વદા પ્રેમજ રાખે છે અને તે પોતાના અપાર પ્રેમને લીધેજ આપણને જોઈતા બધા વાના પુરા પાડે છે. આપણું રક્ષણ કરે છે આપણને તેના પ્રતિ ખેંચે છે. પાપથી બચાવે છે.

પ્રેમ તે સત્ય છે. પ્રેમથી દરેક સારા કામો સિદ્ધ કરી શકાય છે. પ્રેમથી શત્રુને વશ કરી શકાય છે. અસંખ્ય સારા મિત્રો મેળવી શકાય છે. જન સમાજનું હિત કહી શકાય છે ને “પડોશી પર પ્રીતિ” કરી શકાય છે. આને જગતમાં જે જે શુભ વાનાઓ તથા લાગણીઓ જ્યારે આપણે તપાસીએ છીએ ત્યારે પ્રેમ તે બધાના મુળ કારણ રૂપ હોય તેવું દેખાઈ આવ્યા વગર રહેશે નહિ. કોઈ પણ

મનુષ્યના જીવનને બારિકીથી તપાસીશું તો પ્રેમ તેના હૃદયમાં કોઈને કોઈ રૂપે વસેલો હોય છે.

પ્રેમના બે પ્રકાર છે. સ્વાર્થી તથા નિસ્વાર્થી પ્રેમ. સ્વાર્થી પ્રેમ જગતના સુખને શોધે છે. મનુષ્ય પોતાનું અંગત સુખ, લાભ, આનંદ, ને ખાતર અમુક વ્યક્તિ અથવા પ્રાણીપર પ્રેમ કરે છે અને તેવા પ્રેમને ખાતર પોતાનું સર્વસ્વ આપી દે છે પણ આ પ્રેમ તે ખરો પ્રેમ નથી. સ્વાર્થી પ્રેમવાળો મનુષ્ય પોતાની પ્રેમ મૂર્તિ કોઈ બીજો લઈ જાય તો તેનો પ્રેમ ધિક્કારના રૂપમાં ફરી જાય છે. તેમજ જેની ઉપર તે પ્રેમ કરતો હોય તે જો પ્રેમને બદલે કૃતઘ્નતા દર્શાવે તો પણ તે મનુષ્યનો પ્રેમ બદલાઈ જાય છે ને પ્રેમને બદલે તેના હૃદયમાં ધિક્કાર વસવા લાગે છે. પ્રેમની મીઠી નજરને બદલે તેની આંખોમાંથી ધિક્કારનો અગ્નિ વરસવા લાગે છે માટે તે પ્રેમ સત્ય નથી. ખરો પ્રેમ તો તે છે કે જે કોઈ પ્રેમ કરવા લાગે છે તે આખી જગતને, બધા મનુષ્યોને પોતાના જેવાજ લેખે છે ને બધા ઉપર સરખો પ્રેમ કરે છે. તે પોતાના બાળકને જેટલા પ્યારથી પોતાની પાસે બેસાડે છે તેટલીજ મમતાથી બીજાના બાળકને ચઢાવે છે. બીજાનું કાંઈ પણ લઈ લેવાને ઇચ્છતો નથી.

જ્યારે તેને પ્રસંગ મળે છે ત્યારે તે બીજાનું બને તેટલું હિત કરવામાં આનંદ માને છે. જગતના સુખે સુખી અને જાનના દુઃખે દુઃખી, સમદૃષ્ટીવાળો તે બની જાય છે. પોતાનું નુકશાન કરનાર પર પોતાનું હિત કરનારના જેટલોજ પ્રેમ રાખે છે. જો કે તે તો ઘણુંજ મુશ્કેલ કામ છે પણ પ્રભુ ઇશુ ખ્રીસ્તે શું કહ્યું છે “ તારા વૈરી ઉપર પ્રેમ કર.” જ્યારે તેના શત્રુઓ તેની છાતીમાં તથા હાથ પગમાં ખીસા ઠોકતા હતા ત્યારે તેણે જાને શું કયું હતું. તે પ્રભુની પ્રાર્થના કરવા લાગ્યો ને બોલ્યો. “ ઓ પ્રભુ તું આ માણસને માફ કર, કારણ કે તેઓ જાણતા નથી કે તેઓ શું કરે છે.” આથી સર્વોત્તમ નમુનો બીજો કયો લઈ શકીએ ?

જે હૃદયમાં પ્રેમ વશતો હોય ત્યાં ધિક્કાર તથા તિરસ્કાર વશેજ કયાંથી ? સ્વાર્થ, લોભ મોહ, ઇર્ષા આદિ સેતાનના મિત્રો મનુષ્યમાંના પ્રેમ આગળથી દૂર નાશી જાય છે. પ્રેમ તે તો સર્વોત્તમ શક્તિ છે, શત્રુને વશ કરવાની ઉત્તમોત્તમ ચાવી છે. જો કોઈ મનુષ્ય આપણને ધિક્કારતો હોય તો આપણે તેના ઉપર પ્રેમ કરવો જોઈએ. હા, ખરો પ્રેમ તો તે છે કે તેની નિર્બળતા વિષે વિચારો ન કરવા

પણ તેને માટે પ્રાર્થના કરવી કે તે બળ પામી શકે ને આપણને ધિક્કારવાને બદલે ચાહવા લાગે. આમ કરવાથી શું પરિણામ આવશે ? આપણે પ્રેમ કરવા લાગશું. આપણને તે માણસ વિષે ખોટા વિચારો આપતા બંધ થશે ને જુજ વખતમાં આપણે તેને આપણો મિત્ર બનાવી લઈશું. શું આ ચમત્કાર નથી ?

આ જગતમાં એ તો સામાન્ય નિયમ છે કે જેવા આપણે બીજાને ચાહીએ તેવાંજ આપણને બીજા ચાહશે. માટે આપણે જેવા પ્રેમના માપથી બીજાને તોળી આપીએ તેટલાજ માપથી આપણને તોળી અપાશે. જ્યારે જ્યારે કોઈપણ વ્યક્તિ વિષે આપણે ભુંડો વિચાર કરીએ અથવા સારો વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે અને તેજ પગે આપણે માટે તેજ વ્યક્તિના મનમાં તેવોજ પડઘો પડ્યા વગર રહેતોજ નથી. આ વાત આધુનિક વિજ્ઞાનીઓ સ્વીકારે છે ને માનસ શાસ્ત્ર પોકાર કરીને પ્રગટ કરે છે. હવે વિચાર કરીએ કે જો આપણે બીજાને પ્રેમ સંપાદન કરવો છે તો આપણે બીજાને ખરા પ્રેમથી ચાહવું જોઈએ. તેની સેવા કરવા તત્પર થવું તેનું બહુ કરવા માટે જેમ આપણે પોતાને માટે

તસ્દી લઈએ છીએ તેમ તસ્દી લેવાને તત્પર રહેવું  
આવશ્યક છે. અને તેના બદલામાં આપણને તેટ-  
લોજ કે બહુકે વધારે પ્રેમ મળશે.

ગુજરાતીમાં કહેવત છે કે “કોઈ વેંત નમે  
તો કોઈ હાથ નમે.” આ વાત કેટલી સત્ય છે. તે  
પ્રગટ થયા વગર રહેશે નહિ. જો આપણે પ્રભુ ઉપર  
પ્રેમ કરતા હોઈએ તો મનુષ્ય પર પ્રેમ કર્યા વગર  
કેમજ રહી શકીએ? પ્રભુ આપણા બધાનો પિતા  
છે તે બધા ઉપર સરખો પ્રેમ રાખે છે, નાનામાં  
નાના જીવડાથી તે મોટામાં મોટા પ્રાણી પર તેનો  
પ્રેમ છે. તે બધાને ખાવાનું પીવાનું, રહેવાનું તથા  
રક્ષણ આપે છે. તો આપણે એક બીજા ઉપર શા  
માટે અપ્રેમ રાખવો જોઈએ? આપણે શા માટે પ્રેમમાં  
મસ્ત ન રહેવું જોઈએ? શું એકજ નદીમાં મિઠું  
અને ખારું પાણી સાથે સાથે વહી શકે છે? જો  
આપણા હૃદયમાં પ્રેમ વસતો હોય તો ત્યાં વૈર  
ક્યાંથી વશે? પ્રેમ સત્ય છે, વૈર અસત્ય છે. પ્રેમ  
સત્ય છે, ઈર્ષ્યા અસત્ય છે. પ્રેમ સત્ય છે. લોભ  
અસત્ય છે. પ્રેમ સત્ય છે, સ્વાર્થ અસત્ય છે. માટે  
આપણે સતત પ્રેમ રાખવો જોઈએ.

પ્રેમ રાખવા છતાં, આપણને ઘણીવાર ઠોકર લાગે છે. કેટલાક મનુષ્યો અને પ્રાણીઓ, તેમના સ્વભાવથી આપણને ઘણી વાર આપણા પ્રેમમાં ડગાવી દે છે. કોઈના ઉપર પ્રીતિ કરતા હોઈએ છતાં તે આપણા ઉપર પ્રીતિ ન રાખે આપણા ઉપર અવિશ્વાસ રાખે, આપણને અન્યાય કરે, આપણું ભુકું કરે, આ વેળાએ આપણી પ્રેમની કસોટી થાય છે. માટે આપણે તેવે વખતે મનને દૃઢ બનાવી પ્રભુ ઈસુ ખ્રીસ્તનો દાખલો ચાહ કરવો જોઈએ. નિરાશ ન થવું પણ આપણા પ્રેમમાં અચળ રહેવું. પરિણામ શું થશે ? થોડાજ વખતમાં આપણને પ્રેમનો બદલો પ્રેમથી મળેલો જોઈ શકીશું. હા. ત્યારે આપણને ઘણુંજ બગ મળશે ને આપણે સત્ય પ્રેમી થઈ શકીશું.

જે આપણે આવી રીતે પ્રેમ કરનારા હોઈએ તો આપણા મનની સ્થિતિ કેવી રહે ? તે સર્વદા શાંત વિશ્વાસુ તથા પ્રેમાળ થઈ જાય છે ને આપણને બધા પ્રેમથી ચાહવા લાગે છે. જે કોઈ આપણા સંબંધમાં આવે છે તેમને પ્રેમ રૂપી અમૃતનો સ્વાદ લાગે છે અને આપણે જગતમાં

અપાર સુખના કારણ રૂપ થઈ શકીએ છીએ. આપણું મન હરહંમેશ પ્રકુલિત તથા આનંદિત રહે છે. આપણે આશાવંત તથા ઉત્સાહી દેખાઈએ છીએ ને આપણી આસપાસ સર્વત્ર સુખ, તથા શાંતિ ફેલાઈ જાય છે. કાળમાં કાળા વાદળાં વિખેરાઈ જાય છે. ને આપણે આનંદનો સૂર્ય ઉગેલો જોઈએ. આપણા હૃદયમાં પ્રમુ વાસ કરે ને આપણી બધી પ્રાર્થનાઓ સંભળાયા વગર રહેજ નહિ.

માંદગીના વિચારો આપણા મનમાં પ્રવેશ પણ કરે નહિ ને બધા દુઃખો આનંદકારક લાગે. શત્રુઓ મિત્ર સમ ને જગત સ્વર્ગ સમ લાગ્યા વગર રહે નહિ. બીજા મનુષ્યો અને પ્રાણીઓના સ્વભાવમાં સારું શું છે, તે જોવાની આપણને ટેવ પડી જાય છે ને આપણે તેના ઉપર પ્રીતિ કરવાને વધારે બળ વાન થઈએ છીએ.

જેમ જેમ આપણો પ્રેમ વધવા લાગે તેમ તેમ આપણે વધારેને વધારે સુખી થઈએ છીએ. પ્રથમ તો આપણે કેટલુંક છોડી દેવું જોઈએ. તેટલું નવું હાખલ કરવું જોઈએ. તે સહેલાઈથી થઈ શકતું નથી. પણ મન ઉપર કાળુ મેળનારને બધુંજ સહેલ છે. તે ધારે તે કરી શકે છે. તે મનનો સ્વામી છે.

મન તેનું શુભામ છે. માટે જ્યારે કોઈને માટે ખરાબ વિચાર કરવા લાગે ત્યારે મનને ધમકાવવું જોઈએ ને તેને પાછું પ્રેમના વિચારમાં જોડવું જોઈએ. આમ કરવાથી થોડા વખતમાં મન સારાજ વિચારો કરશે, સાફ જોશે, ને સારા કામ કરવાને ઉત્સુક થશે.

પ્રભુ ઉપર વિશ્વાસ રાખનાર અને પ્રાર્થના કરનાર મનુષ્યનું મન તો આવા પ્રેમથી ભરપૂર હોવું જોઈએ પ્રભુ વૈર અને ઝેરને ચાહતો નથી. તે આપણા પર પ્રેમ કરે છે, ને ઇચ્છે છે કે આપણે એક બીજા ઉપર પ્રેમ કરીએ. આપણે ત્યારે પ્રભુની સમિપમાં જવાને યોગ્ય ઠરીએ છીએ. જે ભાઈઓ આપણા આપણમાં ઘણા લઢે અથવા એક બીજાની અદેખાઈ રાખે તે શું માખાપને ગમે છે ? ના. તેમજ પ્રભુને પણ તે ગમતું નથી. માટે દરરોજ પ્રાર્થના કરતાં પહેલાં યાદ કરી જોવું જોઈએ કે આપણે કોઈની લાગણી દુઃખાવી તો નથીને ? જો તેમ કર્યું હોય અથવા કોઈની વિરૂદ્ધ વિચાર પણ કયો હોય તો આપણે તેની પાસે જઈને માફ માંગવી. જો તે વેગળે હોય તો પત્ર લખીને પણ માફ માંગવી ને પ્રભુ પાસે જવું. ત્યારે તો પ્રભુ આપણા પર રાજ થાય છે ને તે આપણને આર્શિવાદ આપે છે.



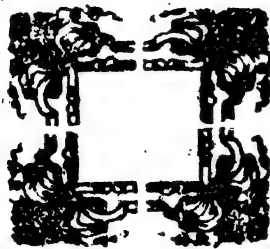
કેટલાક મનુષ્યો હાંસિક પ્રેમ રાખે છે. મોઢે ખોટી ખોટી મમતા બતાવે છે ને અંતરમાં પ્રેમ રાખતા નથી. આ વાત તરત જણાઈ આવે છે કારણ કે તેમના કામો તેમના પ્રેમથી ઉઠતાજ હોય છે, ને તેથી મનુષ્યો છેતરાતા નથી. મોઢે મોઢેથી ખોટો હાંસિક પ્રેમ રાખનારાને આ જગતમાં તેવોજ હાંસિક પ્રેમ મળે છે ને જ્યારે જ્યારે તે પ્રભુ પાસે પ્રાર્થના કરવા જાય ત્યારે ત્યારે તેની પ્રાર્થનાઓ સંભળાતી નથી. અને તેનું જીવન પ્રભુથી ભરપુર રહેતું નથી.

માંદગી, દુઃખ તથા નિરાશા પ્રેમ વંચરના મનુષ્યોમાં આવીને વશે છે. ને તેના હૃદયને ફાલી જાય છે. તેને કોઈ પર વિશ્વાસ આવતો નથી. તેને બધાજ દુષ્ટ, સ્વાર્થી, કુર તથા ખરાબ લાગે છે. તેનાથી કાંઈ પણ સહન થઈ શકતું નથી. ને તે કાંઈ પણ ઉચ્ચ ભાવનાઓ રાખી શકતો નથી. દુઃખ તેની પાછળ પડી જાય રૂપે જાય છે તે રાત દિવસ નિરાશામાં રહે છે ને તેના કામો સફળ થતા નથી. આજ્ઞા, દુર્વ્યસન, પાપ, તેના હૃદયમાં આવીને વશે છે. ને તેને નિર્બળ બનાવે છે, પ્રભુના વિચારો તેનામાં પ્રવેશ કરી શકતા નથી. ને તે મનુષ્ય અધમ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે. જેને તેને દુઃખના કારણ રૂપ

તે બને છે. જ્યાં બાય ત્યાં બધા તેની દયા ખાવા લાગે છે ને તે કાંઈ પણ ઉપયોગી કામ કરી શકતો નથી. માટે મનને કદી પણ ખાલી રહેવા દેવું નહિ. જ્યારે જ્યારે નવરાશ હોય ત્યારે ત્યારે ઉપયોગી વાંચન વાંચવું. સારા વિચારો કરવા અને કોઈ પણ ઠેકાણે જ્યાં ખરાબ વાતો થતી હોય ત્યાં ભાગ લેવો નહિ. એટલુંજ નહિ પણ ત્યાં ઉભા રહેવું નહિ. કોઈના ઉપર દ્વેષ રાખવો નહિ. શત્રુઓને તથા મિત્રોને બધા જ સંસ્થા સમજવાને અહોનિશ પ્રભુના વિચાર કરવા.

જેમ આપણે જગત પર પ્રેમ કરીએ તેમજ પણ તેથી વધારે આપણે પ્રભુ પર પ્રેમ કર્યા વગર રહેવાતુંજ નથી. માટે તેના વિષે વિચાર કરતાં કદી પણ થાકવું નહિ પ્રભુ આપણા મનને પ્રેમથી કેટલા બધા રેલમ છેલ કરી દેશે? અને આપણને જગતમાં તેની ઉપયોગી સેવા કરવા માટે એટલું બધું બળ આપશે કે આપણે તેના ખાસ પ્રિતિ યાત્ર સેવક હોવાનો હક્ક સાબિત કરી શકીશું. બે આપણે પ્રભુ ઉપર પ્રેમ રાખીએ તો શું તે આપણને પ્રેમથીજ બદલો આપતો નથી? હા. તે આપણા પ્રેમને સ્વીકારે છે ને આપણને દશ ગણો વીશ ગણો કે સો ગણો બદલો જરૂર આપશેજ.

પ્રેમ કરવામાં કાંઈ ખર્ચ કર્યો પડતો નથી. પ્રેમ જમે તે માણસ જમે તે સ્થિતિમાં જમે તે સ્થળે કરી શકે છે. માટે પ્રભુની ઉત્પત્તિ કરેલ આ સુખીમાં કોઈના પર પણ અપ્રેમ શખવો એ યોગ્ય નથી. જે કોઈ આપણો નાશ કર્યો છે તેની ઉપર પ્રેમ કરવો. જે કોઈ ભુંડું કરતો હોય તેની ઉપર પ્રેમ કરવો, પણ ભુંડાઈ પર મહિ. પ્રભુ સત્ય છે. ભુંડાઈ અસત્ય છે પ્રેમથી માણસોને યોગ્ય વાત કહીએ તો તેમને જો હિતર છે. માટે કુમારો દોસ એલાને પ્રેમના માર્ગમાં લાવવા માટે આમણે તેને મહેણા મારવા લે યોગ્ય નથી. પણ પ્રેમથી જ તેમની ભૂલ ખતાવી આપવી જોઈએ આમ કરવાથી આપણું જીવન સર્વદા આનંદથી ભરપૂર રહેશે. ને આપણું પ્રેમ વધ્યા કરશે.



## પ્રકરણ ૮.

### કુદરતને મદદ.

આશ્ચર્યમાં, સુખમાં ને સંતોષે રહેનાર મનુષ્યે કુદરતને મદદ કરવી જોઈએ. કુદરતનું ખારીદીથી અવલોકન કરીએ તો તેમાં જે કાંઈ સુખના કારણ છે તે દેખાઈ આવે છે, ને તેનું ઉપયોગીપણું નજર આગળ તરી આવે છે. કુદરતમાં એકું કાંઈજ નથી, કે જેનો ઉપયોગ નહિ હોય ઘાસ, તણખડું, ઝાડ, ફુલ, ફળ, પાણી, પર્વતો, નદીઓ, સમુદ્રો, આકાશ, પક્ષીઓ, પશુઓ, એ બધાજ ઉપયોગના છે, અને તે બધા પોત પોતાની જાત પ્રમાણે પોત પોતાના કામો નિત્ય કરે છે.

મનુષ્યે પણ પોતાના નિત્ય કરવાના કામો બરાબર કરવાં જોઈએ. નિયમિત, ઉપયોગી જીવન માળવું જોઈએ. અને તેમ કરવા માટે તેણે દરરોજ શુદ્ધ ખોરાક ખાવો, પાંચ ન થઈ શકે તેટલોજ સ્વચ્છ, પાણી પીવું, યોગી હવાશ્વાસોશ્વાસમાં લેવી, યોગ્ય કસરત કરવી મનને કસવું, આત્માને બળ મળે માટે પ્રાર્થના કરવી અને આનંદમાં રહેવું.

આ બધા નિયમો પાળવા આજે કરીમ છવે-  
નમાં મુરકેલ લાગે છે, તોપણ જેમ બને તેમ બુની  
ટેવો કાઢી નાંખીને નવી ટેવો પાઠવાની જરૂર છે.  
આથી શરીર સુંદર તથા શક્તિમાન રહે છે. સ્નાયુ  
ઓ બળવાન થાય છે. ને જ્ઞાન તંતુઓ પોતાની  
ફરભે બહાર બહારે છે.

દરદ ફક્ત ત્યારે જ કાય છે કે જો આપણે  
ખોરાકમાં, પાણીમાં, થા હવામાં જોવા કાંઈ પણ  
તરવો આપી બધા કે જે નુકસાનકારક હોય અથવા  
તો કોઈ એવી દરદવાળા મનુષ્યના નિકટના સહવા  
સમાં રહેવાથી પણ તેમ બને છે. તોપણ જો આપણે  
એવ્ય રીતે કુદરતને મદદ આપીએ તો અવરથ  
આસમ મળશે.

કુદરતને ઘણી રીતે મદદ આપી શકાય છે.  
તોપણ મુખ્ય બાબતો તો જો છે કે, ઉપવાસથી,  
તેજ મદનથી, બાપ્રથી, સૂર્ય સ્નાનથી, આંતર શોચથી,  
આસમથી, કસરતથી અને વિચારથી. હવે આપણે  
તે દરેક રીતને તપાસીએ.

ઉપવાસ—જ્યારે અ.પણ શરીરમાં કાંઈ પણ  
વિકાર લાગે કે તરતજ જો એક દિવસનો અપવાસ

કરીએ તો આસામ થઈ ગયા વગર રહે નહિ. અપવાસથી શરીરની અંદર જે બળ પોસકને પાવત કરવા માટે જે મહેનત કરે છે, તે મહેનત કરવાને નાબુદ કરવા માટે કરી શકે છે. જો આપણને નાનું ચાંદુ પડ્યું હોય ને આપણે તે જગ્યા મોઢને સ્વચ્છ રાખીએ ને પછી જેમ કુદરતી રૂઝ આવી જાય છે. અથવા આપણને કાંઈક ચા ચપ્પુ લાગી જાય છે ને લોહી નીકળે છે પણ પાછળથી જખમ એની મળે રૂઝાઈ જાય છે તેથી એમ સ્પષ્ટ દેખાઈ આવે છે કે કુદરત આપણા શરીરને તંદુરસ્ત તથા પૂર્ણ રાખવા માગે છે. જો આપણે અંતર બળને એકજ દિવસ આપણા શરીરની અંદરના બગડેલા સાંચાઓને સમા કરવા માટે દર પંદર દિવસે એક અપવાસ કરીએ તો આપણને કેવું ફળ મળે ? લાંબુ આયુષ્ય લોગ વનાર મનુષ્યો હર હંમેશા અદ્ય આહારીને વારંવાર ઉપવાસ કરનારા હોય છે. માટે ઉપવાસથી શરીર જરાપણ ક્ષીણ થતું નથી. પણ વિચારો સતેજ થાય છે. મળ બધા નીકળી જાય છે, ને શરીરમાં અપાર આનંદ લાગે છે. શરીરમાંનો નકામો બ્રાજો ઓછો થવા માંડે છે ને હરદો નાબુદ થાય છે. માંસાહાર કરનાર મનુષ્યો ઉપવાસ કરવા માટે હરહંમેશા આના

હોની કરે છે. તેમનું મનોબળ એવું નબળું હોય છે કે તેમનાથી પોતાને ખેરાક લીધા વગર રહેવાતું નથી. ઉપવાસ પ્રથમ તો અઘરો લાગે છે. ઉપવાસ કરતી વેળાએ શુદ્ધ પાણી પિવાની અગત્ય છે. પાણી અંદરથી બધા મળને મોઢને નાંખવાને તથા લોહીને જોડતા પ્રમાણમાં પાતળું રાખવાને માટે જરૂરનું છે. માટે જે દિવસ અપવાસનો હોય તે દિવસે ચોછામાં ચોછું ૩ થી ૪ શેર પાણી આખા દિવસમાં પિતું જોઈએ. પાણી ઘટ ઘટ પીવાને બદલે હર હર મેશ થોડે થોડે ઘુટીએ પિવું તથા એકી વખતે અડધા શેરથી વધારે પીવું નહિ. આમ કરવાથી શરીરમાં ખાલી પાણું લાગશે નહિ. અને અંદરથી શરીરને સ્વચ્છ કરવાના કુદરતના પ્રયાસને મદદગાર થઈ શકીશું.

તેલમર્દન તેલ શરીરપર ચોપડવાથી જે અખર આનંદ મનને લાગે છે તે વિષે બંગાળના લોકોને પુછીએ તો જણાશે કે બંગાળમાં જો કોઈ માણસ અઠવાડીઆમાં એકવાર શરીર પર તેલ ચોળીને ન નહાતો હોય તો તે ઘણોજ અધમ ગણાય છે. આ પુરાતન નિયમ ઘણોજ સારો છે. ને શરીરને ઘણુંજ બળવાન બનાવે છે. ઠંડુ પાડે છે. બધાં છીદ્રો ખુલ્લાં

થઈ જાય છે ને માણસના મનને પ્રવૃત્તિત કરે છે. દરરોજ ન જને તો અઠવાડીયામાં એકવાર પણ શરીર પર તેલ ચોળીને ખુબ મહત્ત્વ કરવું ને પછી ચોડા થણા ગરમ પાણી અને સાબુથી શરીરને સારી રીતે ધોઈ નાંખવું. ચોળવા માટે સ્વરામાં સાફ તો ઓલાઈલ આઈલ છે. પણ તે ન મળે તો તલનું તેલ, જોરડીયું અથવા તો કોપરાનું તેલ પણ ચાલી શકે છે. જો મળે તો રાઈનું તેલ ચોળવું તે પણ સાફ છે. તેલચોળીને સ્નાન કર્યાબાદ જ શાંતિ મનમાં પ્રસરી જાય છે તેનો અનુભવ કરવો હોય તો તુરતજ આ પ્રયોગ અજમાવી જુઓ.

બાકી — આપણા દેશમાં બધા લોકો જાણે છે કે અસલના ઘરડાઓ જો માંદા પડે તો લીમડાના પાંદડા લાવીને ખુબ ઉકાળે ને પછી તે પાણીનો બાફ લે. બાફ લેતી વખતે એક માચી પર બેસે. ગળાથી ઉપરનો માથાનો ભાગ બહાર રાખે ને ખભાઓ ઉપર કામળો નાંખીને માચીની આસપાસ લપેટે તે માચીની નિચે લીમડાના ઉકાળા વાળું તપેલું રાખે ને પછી તેની વરાળને શરીરપર ખોલે. આથી શરીરના બધા બારીક છીદ્રો ખુલા થઈ જાય ગરમાવે. આવવાથી ખુબ પસીનો છુટે ને તે



દ્વાદશ શરીરમાંનું ઝેર નીકળી જાય છે. આ ખાસ અમૃત્યની બાબત છે. બાફ લીધા બાદ જો તેલ મઈન ક્યું હોય તો ઘણુંજ ઉપયોગી નીવડે છે. બાફ ૧૦-૧૫ મિનિટ સુધી લેવો. બાફ લઈને થંડો પવન શરીરપર એકદમ ન લાગે તેની કાળજી લેવી. તેમજ તેલ મઈન કરીને તરતજ સ્નાન કરવું.

સૂર્ય સ્નાન—જેમ વનસ્પતિ સૂર્ય વગર ઉછરતી નથી તેમ મનુષ્યને સૂર્યની આવશ્યકતા છે. જો આપણા શરીર સૂર્ય સમક્ષ દરરોજ થોડી મીનીટ પૂરેપૂરાં ખુલ્લાં મૂકીએ તો આપણામાં નવું જીવન રોજ રોજ આવે. ને આપણે ઘણા સુશોભિત તથા બળવાન શરીરવાળા થઈ શકીએ. એક જાડના છોડને પંદર દિવસ સૂર્યના પ્રકાશમાં રાખો ને પછી તેને બીજા પંદર દિવસ છાયામાં રાખો ને પરિણામ જુઓ. તો જણાશે કે સૂર્યના પ્રકાશમાં જ્યારે તે હટું ત્યારે જેવું પ્રપ્રુલ્લિત લાગતુ હટું, તેવું છાયામાં તે નહિ લાગે. છાંયામાં તો તે નબળું થએલું, ચિમ બાએલું, લાગવાતુંજ. શરીર કાળુ પડી જવાની જરા પણ ધારિત રાખવી નહિ. કારણ કે સૂર્યમાં શરીર પ્રકાશિત બને છે ને તે કાળું પડતું નથી. સૂર્ય સ્નાન કરવાની રીત તો સહેલી છે. કપડાં બધાં

ઠાઠી નાંખીને પ્રથમ દશ મિનિટ સુધી ચોરડામાં શરીરને ખુબ હાથો વડે ઘસવું તેથી ગરમી આવે છે. ને પછી અગાશીમાં જ્યાં કોઈ જોઈ ન શકે ત્યાં એક શેત્રાંજી પથરીને સૂર્યના પ્રકાશ આગળ સુવું. આંખ મિચેલી રાખવી. પ્રથમ ચત્તા સુવું. પછી જ્યારે શરીર ગરમ થાય ત્યારે હાથે પડખે સુવું. પછી ઉંઘા સુવું ને પછી જમણે પડખે સુવું. આમ કરવાથી આખા શરીરને સૂર્યનો પ્રકાશ મળે છે ને નવું જીવન પ્રાપ્ત થાય છે. આમ દરરોજ જાને તો કરવું. અડધો કલાક ફક્ત લાગે છે. આ વિધી પાળવાનો વખત સવારના આઠને દશની વચ્ચે રાખવો. કારણ કે દશ વાગ્યા પછી સૂર્યની ગરમી ઘણી વધી જાય છે ને તે મજાને તથા આંખને નુકશાનકારક થઈ પડે. જો માથા ઉપર ન સહેવાય તો કાંઈક આવછાદન કરવું. તેપણુ થોડી ઘણી ગરમી તો મજા જને આપવીજ જોઈએ. અસલના વખતમાં લોકો નસ હાલતમાં રહેતાં અથવા ઘણાજ થોડા વસ્ત્રો પહેરતાં, છત્રીઓ આદતા નહિ ને તેથી તેમને યુષ્કળ સૂર્યનો પ્રકાશ મળતો. પણ આધુનિક જમાનામાં ઇત્રિમ જીવનને અનુસરનારા લોકો છત્રી લઈને ફરે છે, ખુબ વસ્ત્રો પહેરે છે ને તેમને સૂર્યનો પ્રકાશ જવાપણુ મળતો નથી.

આંતર શોથ—આ વિધિ આંતરડાઓને ધોઈને સાફ કરવાનો છે. તે ઘણાજ સરળ છે. પણ તેટલોજ લાભકારક છે. આપણે બાણીએ છીએ કે ઘણા ખસ દરદો તો બંધકોષને લીધેજ થાય છે. બધારે આંતરડામાં મળ સખત થઈ જાય છે, ત્યારે જાતજાતના રોગો શરીરમાં દેખાય છે, ખાવાનું બાવતું નથી. ને મગજ સ્થિર રહેતું નથી. ખસ, આંદા, ગુમડાં, સ્ત્રોબ. તાવ વગેરે બંધકોષને લીધે થાય છે માટે નિયમિત રીતે શરીરના મળ સાફ કરવાની જરૂર છે. જુલાબ લેવા કરતાં ડુશથી અથવા રાખરની નળી વાટે આંતરડામાં પાણી લેવાથી બધા મળ ધોવાઈને સાફ થઈ જાય છે. પ્રથમ તો શેરેક પાણીજ લઈ શકાય છે. દરરોજ આંતરડામાં પાણી ન લેવું પણ અઠવાડીએ કે પંદર દિવસે. આ ઉપચારથી શરીરના રોગ મટી જાય છે, ને શરીર દૃઢ તથા બળવાન બને છે. પાણી જરાજરા ગરમ હોવું જોઈએ. ખાઈને તરતજ આ પ્રયોગ કદી પણ કરવો નહિ. ડાકટરો તથા ખીજ એમ કહેશે કે તેમ કરવાથી ટેવ પડી જાય છે તે વાત વદન ખોટી છે. આ ઉપચાર કયો ખાદ્ય એકાદ દિવસ હસ્ત ન થાય તો જરા પણ મંઝાવું

નહિ. શરીરમાં મળ નથી. ખોરાક જરા કમતી  
ખાવો. ને પચે તેવો ખાવો.

આરામ—જેમ કથરતની શરીરને જરૂર છે  
તેમ આરામની પણ જરૂર છે. દરરોજ રાત્રીના  
ઝોલામાં ઝોલી આઠ કલાકની ઉંઘ લેવી. રાતના  
દશ વાગ્યે તો માણસે ઉંઘવુંજ જોઈએ. ઉંઘમાં પડતાં  
પહેલાં શરીરના બધા સ્નાયુઓને શિથીલ કરવા એટલે  
કે જ્યારે બિછાના પર પડીએ ત્યારે આપણે બધો  
ભાર બિછાના પર નાંખવો. શરીરના સ્નાયુઓનો  
એક પછી એક એવો વિચાર કરવો કે તેનો બધો  
ભાર પથારી પર પડેલો છે, ને સ્નાયુ હીલ્લો થઈ  
ગયો છે. અમ કરવાથી સ્નાયુઓ શિથીલ થઈ જશે  
ને મગજમાંના બધા વિચારો તથા તરંગો બંધ  
પાડવા. એવીજ ટેવ પાડવી કે બીજના પર ગયા  
એટલે તરતજ ઉંઘ આવે. જો ઉંઘ ન આવે તો  
મનને ધમકાવવું ને અમથી તેમ બટકવા હેવું નહિ.  
દીવસના મધ્ય ભાગમાં એક કલાકની વિશ્રાંતિ લેવીજ  
સારી લાગે છે તેપણ લાભકારક છે. જ્યારે જ્યારે  
મગજનું કામ કરતા હોઈએ ને થાક લાગે ત્યારે  
ત્યારે મનને બીજા કામમાં થોડી વાર પરાવવું તો  
તરતજ વિશ્રાંતિ મળશે ને પાત્રું મગજ.

કામ કરવા તત્પર રહેશે. કસરત ક્યાં બાદ તરતજ હસ પંદર મિનિટ આરામ લેવાથી ઘણીજ શાંતિ વળે છે, ને આરોગ્યને માટે તે ઘણું સાફ છે.

કસરત—દરરોજ નિયમિત રીતે કસરત કરવાની ખરી અગત્ય છે. જો કસરત ન કરીએ તો આપણે અલ્પ આયુષિ, માંદા તથા નિરૂપયોગી, જલ્દી થઈ જઈએ છીએ. શરીરમાં કસરતથી લોહી વધારે ઝડપથી વહે છે. ને વધારે ઝડપથી શુદ્ધ થાય છે. ફેફસાં, હૃદય વગેરે અવયવો પણ ઝડપથી કામ કરવા લાગે છે. પસીનો એકદમ આવે છે ને કચરો બહાર કાઢવાનું કામ પણ ત્વરાથી ચાલે છે. દરરોજ સવારે તથા સાંજે બીછાનામાંથી ઉઠ્યા બાદ મનુષ્યે કસરત કરવી જોઈએ. કસરત બુદ્ધી બુદ્ધી રીતે થઈ શકે છે. પણ સહેલામાં સહેલી રીત તો કોઈ પણ સાધન રાખ્યા વગરની કસરતો છે કે જે ગમે ત્યાં કરવી હોય તો પણ થઈ શકે છે.

જમીનપર સૂઈને શરીરને ખૂબ ખેંચવું. પગોને પગ તરફ ને માથા ને માથા તરફ. આમ જરાક વાર કરીને પછી ઉઠ બેસ. ૧૫-૨૦ વાર ઝડપથી કરવી. પછી ૧૦-૧૨ હંડ પીઘવા. પછી સામે બાજુ મોડું બાડ ઉભું હોયને તેને દોરડાથી બાંધીને ખેંચતા હોઈએ

તેમ ખુબ જોર કરવું. આમ જો ત્રણ મીનીટ કરવાથી પસીનો પસીનો આવી જાય છે. દરરોજ ઓછામાં ઓછી જો માઇલની મજલ કરવી. શ્વાસોવાસ ઝડપથી થોડી વાર લેવા. દરેક મનુષ્ય પોતાને અનુકુળ પડે તેવી કસરતો પસંદ કરી શકે છે. દરરોજ પસીનો આવે તેટલી કસરત કરવાની ખાસ જરૂર છે એ વાત યાદ રાખવી જોઈએ.

વિચાર—વિચારથી આપણે મોટામાં મોટું દુઃખ દુર કરી શકીએ છીએ. માટે જ્યારે જ્યારે આપણને કંઈ પણ આત્મિક, માનસિક, કે દૈહિક દુઃખ આવી પડે છે ત્યારે ત્યારે આપણે આપણા મનના સ્વામીજ રહેવું. તેના પરથી કાબુ છોડવો નહિ. પણ તે દુઃખ કેમ જતું રહે તેવા ઉપાય કરવા માટે તત્પર થવું આવશ્યક છે. વિચારથી આપણે દુઃખ દુર થવાના ઉપાયો મેળવી શકીએ છીએ, વિચારથી આપણે યોજનાઓ ઘડીને દુઃખને સુખના રૂપમાં ફેરવનાર પણ બની શકીએ છીએ માટે જ્યારે જ્યારે દુઃખ આવી પડે ત્યારે આખું જગત આપણું શત્રુ છે, એ વિચારોને એકદમ ત્યજી દેવા એઈએ. પણ તેને બદલે જગતમાંનું શુભ જોવું જરૂરનું છે. આપણા કરતાં ખીજા કંઈ કેટલા વધારે દુઃખી અપણી જાણુમા

હોય તેમની સ્થિતિ યાદ કરવી, બળ મેળવવું, હિંમત રાખવી ને પ્રભુની સહાયતા મેળવવા પ્રાર્થના કરવી. આમ કરવાથી દુઃખ દૂર થશે. દુઃખ આપણે ખરે સ્વભાવ બતાવે છે. આપણી કસોટી કરે છે. ને તે સહન કરવાથી બળવાન બનાવે છે. પ્રભુ મનુષ્યને સહન થઈ શકે તેટલુંજ દુઃખ મોકલે છે માટે કદી પણ હિંમત હારવી નહિ. વિચાર પરનો કાળ છોડવો નહિ. ઘણા માણસો જાત જાતના ઉપદેશ કરે ને હાખલાઓ આપે તેમજ સલાહ દે, તે સાંભળતી વેળાએ જેટલું શુભ તેટલુંજ માનવું ને ભુંડું ને દુઃખકારક તે માનવુંજ નહિ. પ્રભુ ઉપર વિશ્વાસ રાખવો ને તેની સહાયતાથી મદદ મેળવવા પ્રાર્થના કરવી, ને તેથી દુઃખ જેમ સૂર્ય આગળ ઝાકળ અદ્રશ્ય થઈ જાય છે તેમ અદૃશ્ય થઈ જાય છે. મનને અજીત કિલ્લા જેવું રાખવું. જો કોઈ સલાહ આપે તો તે પ્રમાણે વર્તવું નહિ, પણ જાતે વિચાર પૂર્વક તપાસ કરવી ને એમ લાગે કે તે સત્ય છે તોજ માનવું. દરદની ત્યા દુઃખની જેમ બને તેમ ઝોછી જાહેરાત કરવી. એમ કરવાથી તે દરદને બીજાઓના વિચારનું બળ મળી શકશે નહિ.

## પ્રકરણ ૯.

મનન કરવા યોગ્ય સુત્રો.

દરરોજ વાંચવા માટે નિચે લખેલ સુત્રો ધ્યાન  
ઉપયોગી નિવડશે:—

પરમેશ્વર વિષે.

- ૧—પરમેશ્વર સર્વનો ઉત્પન્ન કરનાર છે.
- ૨—પરમેશ્વર સર્વ વ્યાપક હાજરા હજુર દેવ છે.
- ૩—પરમેશ્વર આપણા પર પ્રેમ રાખે છે.
- ૪—પરમેશ્વર દયાળુ તથા પ્રેમી છે.
- ૫—પ્રભુ કદી કોય કરતો નથી.
- ૬—પ્રભુ સર્વજ્ઞ છે. તે આપણા ગુપ્ત વિચારો તથા કાર્યોને જાણે છે.
- ૭—પ્રભુ આખી કુદરતમાં રચેલે સ્થળે દેખાય છે.
- ૮—આ જગત પ્રભુમય છે. તેની પવિત્ર હાજરી સર્વત્ર એક સરખીજ છે.
- ૯—પ્રભુ સર્વોત્તમ છે. તે ન્યાયી છે. તે સત્ય છે. તે સંપુર્ણ છે.
- ૧૦—પ્રભુ જેનામાં વાસ કરે તે ઉત્તમ, ન્યાયી, સત્યવાદી તથા સંપુર્ણ થાય છે.



૧૧-પ્રભુ પ્રાર્થના રૂપી ધુપ રાજ રાજ માગે છે.

૧૨-પ્રભુ પોતાના મનુષ્ય બાળકો પાસે પોતાની આજ્ઞાઓનું પાલન કરાવડાવે છે. તેની આજ્ઞાઓ પ્રભુપર પ્રેમ કર. દેવનું નામ વ્યર્થ ન લે, તારા પડોસીપર પ્રેમ રાખ, માતૃપિતાનું સન્માન કર, રાજ્યને માન આપ, ન્યાયી થા. હત્યા ન કર, ચોરી ન કર, છીનાલુ ન કર, ઇર્ષા ન કર. આ મુખ્ય દશવાતો યાદ રાખવી જોઈએ.

પ્રાર્થના વિષે.

૧-જેમ આપણે નિત્ય ખાઈએ છીએ તે પીએ છીએ તેમ પ્રાર્થના કરવી જોઈએ.

૨-પ્રાર્થના શા માટે કરવી?

૧-પ્રભુની સ્તુતી માટે.

૨-પ્રભુના પર વિશ્વાસ દર્શાવવા માટે.

૩-મનને ખીજા વિચારોમાં ન પડવા દેવા માટે.

૪-સહાય મેળવવા માટે.

૫-હિમત ન હારવા માટે.

૬-પ્રેમ પ્રગટ કરવા માટે.

૭-હરદો તથા દુઃખોનું નિવારણ થાય તેટલા માટે.

૮ પ્રાર્થના કરતી વખતે એકાંતમાં જા.

૪-પ્રાર્થના શાંત ચિ-તે એકાગ્ર મનથી કર.

૫-ખાલી નજીવી માગણીઓ પ્રાર્થનામાં ન કરવી.

કારણ આપણે શાની અગત્ય છે તે પ્રભુ બાંધે છે.

૬-પ્રભુના નામની સ્તુતિ કરવી. હરખથી તથા ઉત્સાહથી.

૭-પ્રભુ એકે એક શબ્દ સાંભળે છે એવું મનમાં હરહમેશ રાખવું.

૮-પ્રભુ જ્યાં કામો ધિમે ધિમે ન બેવાય તેમ કરે છે તે વાત ખાસ યાદ રાખવી.

૧૦-પ્રભુ પર વિશ્વાસ રાખવો.

૧૧-માણસો પર આધાર રાખવા કરતાં પ્રભુ પર આધાર રાખવો ખાસ જરૂરનો છે.

૧૨-અવિદ્યાસુઓ બેડે નિકટનો સંબંધ રાખવો નહિ.

૧૩-પ્રભુની વિરૂદ્ધ વિચાર પણ કરવો નહિ.

૧૪-પ્રભુ જે થીની સંપાદન કરાવે તેમાં આનંદ માનવો. ખુશી સહિત તે સુખ કે દુઃખ.

૧૫-પ્રભુ જે કંઈ કરે છે તેમાં ઉમદા રહસ્ય સમાયલું હોય છે.

૧૬-પ્રભુની પ્રાર્થના કરતા પહેલાં મનમાંથી બધા દેવ તથા વૈના વિચારો કાઢી નાંખવા.

૧૭-પ્રભુ એમ ઇચ્છે છે કે આપણે કાંઈના શત્રુ ન રહીએ.

૧૮-આ જગતમાં આપણા સત્ત્વ કોઈજ ન હોવા  
 બોધ્યો શિવાય શેતાન અને તેનું સન્ન્ય, જેવા  
 મુખ્ય સરદારો, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, ઈર્ષ્યા  
 તથા નિંદા છે.

મન વિષે.

- ૧-મનને વશ રાખો.
- ૨ વિચારોમાં સાવધાન રહો.
- ૩-દરદાર નિયમિત વિચારો કરો.
- ૪-ભૂંડા વિચારોને કાઢો. સારા રાખો.
- ૫-વિચારથી કૃણ ઉપજે છે.
- ૬-વિચાર માણસનું જીવન તત્ત્વ છે.
- ૭-વિચાર માણસને મારે છે યા તીરે છે.
- ૮-જેણે મન જીત્યું તેણે જગત જીત્યું છે.
- ૯-મન ચંચળ છે. આમ તેમ તરત ફેરવે છે.
- ૧૦-મન વિષે કદી પણ બે દરકાર ન થાયો.
- ૧૧-વરપો મુખી મનને મારનાર કોઈવાર મનના  
 તાબેદાર થાય છે.
- ૧૨-સર્વોત્તમ સંગત રાખો.
- ૧૩-મનપર અસર જલ્દી થાય છે.
- ૧૪-જે કોઈ બોધ્યો અથવા સૌમગીને તેની બોધ  
 મનપર પડે છે.

૧૫-ઉત્તમ છાપ મનપર પાડે.

૧૬-ઉત્તમ પુસ્તકો વાંચો. ખરાબ નવલ કથાઓ દીલ ઉશ્કેરનાર દીલ ચરૂપીઓ, બચંકર ખુના મરફીની વાતો, માંદગીના હેવાલો, નિર્ભળ કરી નાંખે તેવી વાતો કદી ન વાંચો.

૧૭-દરરોજ સવારે તથા સાંજે આરોગ્ય તથા સુખને માટેના વિચારો કરો.

૧૮-જેવા થવું હોય તેવા વિચાર કરો.

તન વિષે.

૧-દરરોજ નિયમિત રીતે ખાઓ તથા પીઓ.

૨-ખોરાક તથા પીણું સાદું તથા પોષક હોવા જોઈએ.

૩-માંસ કદી ન ખાઓ. ઢાઝ, ભાંગ, ગાંજો, વગેરે ન પીઓ.

૪-નિયમિત રીતે દરરોજ એક કલાક સુધી કસરત કરો. સવારે અડધો કલાક ને સાંજે અડધો કલાક.

૫-ખોરાકને ચાવી ચાવીને ખાઓ.

૬-પાણી ખોરાક પછી તુરત ન લેવો. પણ જો ખાણું વચ્ચે આખા દીવસમાં ઓછામાં ઓછું ત્રણથી ચાર શેર પીઓ.

૭-છીદ્રો ખુલ્લાં રાખો.

૮-સૂઈ સ્નાન કરો.

૬-તૈલ મઢન કરો.

૧૦-સ્નાન કરો.

૧૧-આરામ લ્યો.

૧૨-બાફ લ્યો.

૧૩-આંતર શોચનો વિધી વારંવાર કરો.

૧૪-૬૨૬ દેખાય કે તરતજ ઇલાજ લ્યોને કુદરતને મદદ આપો.

માંદગી તથાં દુઃખ વિષે.

૧-કદી માંદગીની વાતો ન સાંભળો.

૨-માંદગી વિષે વિચાર ન કરો.

૩-માંદગી છે એવું ન માનો.

૪-રોગ મિત્ર છે શત્રુ નથી.

૫-આકુળ બ્યાકુળ ન થાઓ.

૬-દુઃખમાં ધૈર્ય રાખો. પ્રાર્થના કરો. દેખાતું દુઃખ સુખમય થઈ જશે.

૭-પ્રભુ પર વિશ્વાસ રાખો.

૮-દુઃખનું નિવારણ કેવી રીતે થાય તેનો વિચાર કરો ને તેવા ઇલાજ શોધી કાઢો.

૯ પ્રભુ મદદ આપવા તરપર છે માટે પ્રાર્થના કરી તેની સહાયતા માગો.

૧૦-ચિત્તવૃત્તિ સ્થિર રાખો.

- ૧૧-ખીજઓને દુઃખી ન જણાઓ.  
 ૧૨-આનંદ ઓછો ન થવા દયો.  
 ૧૩-કઠી કંઈ પણ ખોટું કામ ન કરો.  
 ૧૪-સત્ય વૃત્ત પાળો.  
 ૧૫-પ્રભુ પર આધાર રાખો.  
 ૧૬-પ્રભુની ઇચ્છાને આધિન થાઓ.  
 ૧૭-જીંદગી તો મુસાફરી છે તે યાદ રાખો.  
 ૧૮-જન્મતમાં દુઃખ પછી સુખને સુખ પછી દુઃખ આવે  
 છેજ. જેમ દીવસ પછી રાતને પાછો દીવસ આવે  
 છે તેમ  
 ૧૯-માંદગીમાં કે દુઃખમાં પ્રભુ આપણી સમિપમાં  
 ઘણો છે તે યાદ રાખો.  
 ૨૦-પ્રભુ આપણો નાશ ઇચ્છતો નથી માટે તે જે  
 કરે છે તે આપણા સારા માટેજ છે એવું માનો.  
 પ્રિય વાંચનારા.  
 જો આ નાનકડું પુસ્તક તારા જીવનમાં પ્રભુપર  
 વિશ્વાસ પ્રગટ કરાવવાને થોડું ઘણું પણ સાધન  
 રૂપ થાય તો તે પ્રસિદ્ધ કરવાનો હેતુ સિદ્ધ થયેલો  
 ગણાયો. જ્યારે તું આ પુસ્તક વાંચે ત્યારે પ્રભુનો  
 વિચાર કરજે અને આકાંક્ષામાનો આપણો બાપ તારા  
 તરફ અમૃત હૃદયથી જોશે ને તને તેનો મહીમા  
 દેખાયા વગર રહેશે નહિ. અસ્તુ.



